



...besser lernen mit ABA/VB

EFT International **EFT Basiskurs**

Erlerne eine leicht anwendbare Selbsthilfemethode zum Abbau von Stress und zur Linderung von Schmerzen

In diesem praxisorientierten, 1-tägigen Einführungsseminar öffne ich dir die Tür zu einer neuen Welt, in welcher es möglich ist, innerhalb weniger Minuten belastende Gefühle, negative Gedanken und stressbedingte, körperliche Probleme selbst zu bearbeiten.

Jeder erlebt Situationen, in denen er sich herausgefordert fühlt. Wir spüren, dass unser Herz schneller schlägt, wir nervös werden oder wir schlechter schlafen.

In solchen Situationen kannst du dich mit einer sehr effektiven und sanften Klopftechnik selber unterstützen: EFT (Emotional Freedom Techniques) ist eine leicht erlernbare Methode, um Stress abzubauen, negative Gefühle zu neutralisieren oder auch Schmerzen zu lindern.

Durch leichtes Klopfen weniger, bestimmter Punkte am Körper und durch Konzentration auf das spezifische Problem werden Blockaden und negative Belastungsgefühle gelöst.

Nach einer Einführung über die Entstehung dieser erfolgreichen Selbsthilfemethode lernst du das EFT- Grundrezept kennen und an dir selber anwenden. Du erfährst, deine Belastung leicht und richtig zu skalieren und erlernst Varianten kennen, mit denen du die Methode in jeder Situation anwenden kannst.

- Während dieses Seminars erfährst du die Wirkungsweise der Methode direkt an Themen, die dich aktuell beschäftigen. Somit verfügst du über erste persönliche Erfolgserlebnisse hinsichtlich der Wirkung von EFT.
- Du nimmst ein wichtiges Werkzeug mit auf deinen weiteren Lebensweg, welches du jederzeit nutzen kannst, um im Alltag

1

Melody Learning Center e. K. * Inhaberin: Silke Johnson * Stadtgrabenstr. 8 * D-78187 Geisingen *

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193**

0049/ 1520 966 2756 * info@melodycenter.ch * www.melodycenter.ch



...besser lernen mit ABA/VB

auftauchende Stressbelastungen wirkungsvoll abzubauen.

- Du zählst zu der stetig wachsenden Gruppe von Menschen, die EFT für sich selbst anwenden und durch die erreichte emotionale Freiheit mehr Energie, mehr Wohlbefinden und mehr Liebe für sich selbst und das Leben generell entwickeln können.
- Du erlernst eine einfache und überall anwendbare Selbsthilfemethode zur Stressreduktion.
- Du erhältst Tipps, wie du die Methode bei aufkommendem Stress in deinem privaten und beruflichen Alltag anwenden kannst.
- Die Teilnahme an diesem Seminar öffnet dir die Tür zu weiterführenden Seminaren nach den EFTi- Richtlinien (www.EFTinternational.org), in denen du mehr über die zahlreichen Möglichkeiten von EFT erfährst, damit du z.B. auch anderen Menschen mit dieser effektiven Methode Unterstützung und Hilfe bieten kannst.

Du erhältst eine Teilnahmebestätigung und ein ausführliches Hand-Out.

Kosten: Frühbucher-Rabatt bis acht Wochen vor Kursbeginn € 195,00 zzgl. MwSt.
Regulär € 235,00 zzgl. MwSt.

Kontakt: Silke Johnson, info@melodycenter.ch

2

Melody Learning Center e. K. * Inhaberin: Silke Johnson * Stadtgrabenstr. 8 * D-78187 Geisingen *

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193**

0049/ 1520 966 2756 * info@melodycenter.ch * www.melodycenter.ch