



Gelassen mit Klopfakupressur - Klopfe dich stressfrei

Fast alle Menschen sind auf irgendeine Art und Weise gestresst. Unsere Lebensführung mit hoher beruflicher und/ oder familiärer Belastung lässt uns zunehmend unter Strom stehen, Momente der Ruhe fehlen. Die Folgen sind Erschöpfung, Schlafstörungen, Nervosität und Hektik. Jeder dieser Zustände erzeugt im Energiesystem des Körpers ein Ungleichgewicht. Die Klopfakupressur wurde in den 90er Jahren entwickelt und nutzt die seit 5000 Jahre bekannten chinesischen Meridiane. Durch das Beklopfen oder Berühren ausgewählter Meridianpunkte kann das Energieungleichgewicht aufgehoben werden, Sie finden Wege zu mehr Gelassenheit. Ziel ist es, dass Sie die Ursachen für Ihren Stress erkennen, Ausgleichsstrategien entwickeln und in einer inneren Balance bleiben.

Seminarinhalte: Ursachen und Folgen von Stress; Individuelle Stressanalyse; Meridiane und ihre Energie; Wirkung der Klopfakupressur; Abbau der Stressempfindung durch Klopfakupressur (EFT, Fred Gallo, Bohne); Praktische Übungen; "Notfallstrategien" für akute Stressmomente. Die Dozentin ist Diplom-Psychologin mit Zusatzausbildung in Energetischer Psychologie nach Fred Gallo und Emotional Freedom Technique nach Gary Craig.