

Klopfen bitte! – gelassen und stabil mit Klopfakupressur

Viele Menschen sind auf irgendeine Art und Weise belastet, gestresst oder fühlen sich nicht stabil. Das hat viele Ursachen - berufliche, persönliche oder private - und äußert sich in stressenden Gedanken, sowie negativen Gefühlen. Die Frage ist, wie können wir das ändern.

Die Klopfakupressur ist eine Methode, die helfen kann. Sie wurde in den 90er Jahren entwickelt und nutzt die seit 5000 Jahre bekannten chinesischen Meridiane. Durch das Beklopfen oder Berühren ausgewählter Meridianpunkte, verbunden mit Gedanken und Aufmerksamkeit, wird das Energiegleichgewicht aufgehoben. Dadurch kann Ruhe, Gelassenheit und Vertrauen in die eigene Persönlichkeit entstehen. Das Ziel ist, sich selbst in gelassene, entspannte Zustände zu bringen.

Seminarinhalte:

- Individuelle Belastungsanalyse
- Meridiane und ihre Energie
- Wirkung der Klopfakupressur
- Abbau der Belastung durch Klopfakupressur (EFT, Fred Gallo, Bohne)
- Praktische Übungen
- Denken und Gefühle wahrnehmen und „klopfen“