

EFT-Klopf-Gruppen



learning by doing

in Bertschikon



Montags von 9 - 10.15 Uhr

Freitags von 10 - 11.15 Uhr

**Kleingruppen, Einstieg jederzeit möglich,
keine Vorkenntnisse nötig**



Elisabeth Dillmann

Certified Advanced EFT Practitioner

Infos / Anmeldung: 077 429 98 37



www.eft-coaching.ch

EFT (Emotional-Freedom-Techniques) - nutze EFT wie Zähneputzen fürs Gehirn

- ✓ EFT wirkt durch sanfte Klopf-Stimulierung von **Akupunkturpunkten**
- ✓ EFT ist eine hochwirksame **Selbsthilfe-Methode** zur **Entspannung** und **Lösung von Problemen**
- ✓ Das Klopfen vermindert **Überreizung**, sorgenvolle **Gedanken**, **Unruhe** und **körperliche Stresssymptome**
- ✓ Danach fühlst Du Dich ermutigt, ruhig, sicher, positiv und **den Aufgaben gewachsen**

EFT ist effektiv in der Gruppe

- ✓ Die Forschung zeigt: 1 Stunde Klopfen in der Gruppe bewirkt eine **Stresshormon Senkung um 43 %**.
- ✓ Das **gemeinsame Klopfen** der Stress-Themen der anderen Gruppenmitglieder, wirkt auch bei Dir selbst entspannend.
- ✓ Die Stimmung in der **sorgfältig moderierten** Gruppe tut gut.

Organisation

- Montags Gruppe 9.00 – 10.15 Uhr
- Freitags Gruppe 10.00 – 11.15 Uhr
- Kleingruppen: nur 3 - 6 Teilnehmende
- Ort: Praxis Hertistrasse 7, Bertschikon
- Gruppen fortlaufend
- Einstieg jederzeit, Teilnahme mindestens 5 x
- Keine Vorkenntnisse nötig, Du wirst angeleitet
- Ferienpausen nach Wunsch der Teilnehmenden
- Zahlbar im Voraus mit 5er-Abo: CHF 270.-

Anmeldung oder Fragen: 077 429 98 37