

# EFT-Klopfakupressur zur Selbsthilfe für Frauen

*Klopfen Sie sich gesund und glücklich!*

Klopfakupressur ist eine hochwirksame und einfach zu erlernende Methode, die in den 80iger Jahren in den USA entwickelt wurde und seit 2000 auch in Deutschland immer mehr Verbreitung findet. Die Technik kann helfen (emotionalen) Stress und inneren Druck loszuwerden, der auf Dauer psychisch und körperlich krank macht, ein positives Lebensgefühl aufzubauen und berufliche oder/und private Ziele zu erreichen, wie z.B. (Leistungs-) Verbesserung in Schule, Arbeit, Sport. Weiterhin dient das Klopfen der Selbstfürsorge und kann einen wichtigen Schutz vor Erschöpfung und Burnout darstellen.

Bei diesem Seminar steht vor allem die praktische Übung im Vordergrund. Nach einer kurzen theoretischen Einführung wird die Selbstanwendung eingeübt, um die neu erlernte Technik im Alltag gezielt nutzen zu können.

## **Klopfakupressur lässt sich auf sehr verschiedene Bereiche anwenden:**

- Emotionalen Stress durch Konflikte in Beruf, Beziehung, Familie, ...
- Ängste vor Zukunft, Alter, Krankheit, Armut, Zahnarzt, Prüfungen, ...
- Phobien vor Tieren, Aufzug, Höhe, Tunnel, Menschenansammlungen, ...
- Stress durch anhaltende Wut, Trauer, Angst, Scham, Schuldgefühle, Ekel, ...
- Glaubenssätze und Überzeugungen wie „aus mir wird nie was werden“; „ich bin nicht gut genug“, „ich bin es nicht wert geliebt zu werden“...
- psychische Probleme z.B. depressive Verstimmung, Zwänge, Angst – und Panikattacken, ...
- Probleme wie (Kopf-)Schmerzen, Allergien, Verletzungen, psychosomatische Beschwerden und schwere körperliche Erkrankungen
- positive Energie tanken, besseres Lebensgefühl, Ziele erreichen

### **Referentin:**

**Susanne Findler**

Diplom-Sozialarbeiterin (FH), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemische Therapeutin (DSGF), Trainerin und Klopfakupressur, lehrt seit 2007 EFT

### **Termin:**

**Samstag, 16. November 2024, 10-17 Uhr**

### **Kursort:**

**Fachstelle Frauennotruf Idar-Oberstein**  
Mainzer Str. 60, 55743 Idar-Oberstein

### **Kosten:**

**40,00 € - 20,00 € nach Selbsteinschätzung**  
(inklusive Kursunterlagen und Getränke/Snacks)

### **Weitere Infos und Anmeldung:**

**Frauennotruf:** Tel. 06781 – 45599 oder E-Mail: [info@frauennotruf-idar-oberstein.de](mailto:info@frauennotruf-idar-oberstein.de)

Mit finanzieller Förderung der *LAG anderes lernen e. V.*

