

WOLIBA[®] LOUNGE

für eine gesunde Work-Life Balance

Kurstitel	Mit EFT (Emotional Freedom Techniques) emotional ausgeglichen und frei werden Mehr Lebensqualität, Wohlbefinden und Gelassenheit
Worum geht es?	EFT ist eine neuartige Methode, die emotionale Blockaden und körperliche Beschwerden zu lösen vermag. Während Sie sich an eine Stress-Situation oder ein emotional belastendes Erlebnis denken, klopfen Sie gleichzeitig bestimmte Meridianpunkte an Kopf, Oberkörper und Händen. Dadurch setzen Sie den Energiefluss im Körper wieder in Gang, sodass sich der Stress bzw. die emotionale Blockade wieder auflöst.
Teilnehmerinnen / Teilnehmer	Für Alle, die sich von einer der nachstehenden Fragen angesprochen fühlen: - Verspüren Sie oftmals Angst, Ärger, Wut oder Schuldgedanken? - Leiden Sie unter depressiver Verstimmung, Eifersucht, Zwang, Suchtverhalten, Stress oder Erfolgsblockaden? - Haben Sie (oder Ihre Kinder) Einschlafprobleme, Lernschwierigkeiten, Probleme in Schule oder Beruf? - Machen Ihnen Verspannungen, Migräne, Körper- und Figurprobleme oder Allergien zu schaffen? Ja? Dann ist es höchste Zeit, sich diese einfache Technik anzueignen
Ziel	Die Teilnehmenden erlernen im Hinblick oder Umgang mit den vorerwähnten Fragen bzw. Situationen Ihre Emotionen und körperlichen Beschwerden besser zu kontrollieren und letztlich frei von diesen zu werden. Im Workshop geht es darum, diese einfache und effektive Methode in der praktischen Anwendung kennen zu lernen und mit anderen Teilnehmenden einzuüben, sodass die Methode situativ und bei Bedarf genutzt werden kann - als ob Sie ein "Werkzeug" zur inneren Selbstregulation stets bei sich trügen und jederzeit wieder hervor nehmen könnten!
Inhalt	- Hintergrundwissen über EFT - Demonstration der Methode durch Kursleiter - Erlernen der einfachen Meridian-Klopftechnik - Richtiges Formulieren von Einstimmungssätzen - Anwenden der Methode bei sich selbst und anderen Kursteilnehmern - Sensibilisierung für Anwendungsmöglichkeiten Privat und im Beruf.
Nutzen	Einmal erlernt, werden Sie EFT nicht mehr missen wollen.
Methodik	Impulsreferate, Praktische Anwendungen, Arbeiten allein und zu zweit, Kursunterlagen + Persönlichkeitstyp-Test
Besonderes	Dauer: 3 Stunden, 19.00 – 22.00 Uhr; Teilnehmerzahl beschränkt
Kursdaten	http://www.woliba.ch
Kurskosten	Fr. 70.-- pro Person (in Gruppe ab 5 Teilnehmenden) Fr.120.-- pro Person (einzeln, Dauer: ca. 1 ¼ Std.)
Kursort Auskunft und Anmeldung	Sonnenhof , Breitfeldstrasse 9, 4702 Oensingen Tel. 061-511 75 28 (mit allf. Weiterleitung auf den Telefonbeantworter) Email: info@woliba.ch Internet: www.woliba.ch



anderegg coaching

Institut für Lösungsorientierte Persönlichkeitsentwicklung