

# EFT Emotional Freedom Techniques

## Akupressur-Klopfmethode

Belastende Gefühle und Gedanken auflösen  
Körperliche Beschwerden lindern

**Dieser 1 Tages-Kurs eignet sich für**

- Erwachsene zur Selbsthilfe
- Eltern und Tierhalter\*innen zur Anwendung bei ihren Schützlingen
- Therapeut\*innen, welche die Methode in ihre Arbeit einbeziehen wollen

**Samstag, 15. März 2025**

**Freitag, 27. Juni 2025**

9:00 - 17:30 Uhr, 7 Kursstunden

**210.-** inklusive umfassendem Handbuch

Anmeldung erforderlich, Teilnehmerzahl beschränkt

**EFT** ist eine Methode der energetischen Psychologie.

Sie basiert auf einer einfachen Erkenntnis: Belastende Emotionen können sich im Nerven- und Energiesystem festsetzen und körperliche Symptome hervorrufen oder nachteilige Verhaltensweisen auslösen.

Durch sanftes Klopfen auf bestimmte Akupunkturpunkte, begleitet von passenden Worten oder inneren Bildern, werden diese Störungen und Blockaden gelöst.

Ergänzend kommen gezielte Augenbewegungen zum Einsatz, die verschiedene Gehirnareale aktivieren und den Prozess vertiefen.

### **Lernziele und Themen**

- Einführung in die EFT-Grundlagen
- Kennen der EFT-Punkte und -Techniken
- Demonstrationen des EFT-Ablaufs beobachten
- Üben der Methode an sich selbst und mit anderen Kursteilnehmenden

Erfüllt die Weiterbildungskriterien von EMR und ASCA