



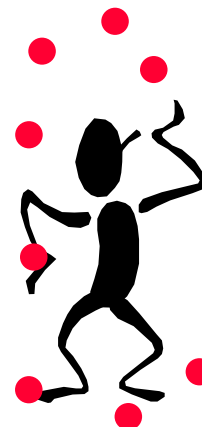
## Klopfe Dich stressfrei – Neue Wege zu mehr Gelassenheit

Fast alle Menschen sind auf irgendeine Art und Weise gestresst. Unsere Lebensführung lässt uns fast immer unter Strom stehen. Egal ob es die hohe Belastung im Beruf ist oder die vielen Freizeittermine. Wir finden kaum Momente der Ruhe. Die Schattenseiten sind Erschöpfung, Schlafstörungen, Nervosität und Hektik. Jeder dieser Zustände erzeugt im Energiesystem des Körpers ein Ungleichgewicht. Das kann zu seelischen und körperlichen Beschwerden führen.

Die Klopfakupressur wurde in den 90er Jahren entwickelt und nutzt die seit 5000 Jahre bekannten chinesischen Meridiane. Durch das Beklopfen oder Berühren ausgewählter Meridianpunkte kann das Energieungleichgewicht aufgehoben werden. Damit finden Sie Wege zu mehr Gelassenheit, Ruhe und Vertrauen in Ihre eigene Persönlichkeit. Sie erkennen die Ursachen für Ihren Stress und können weitere Ausgleichsstrategien entwickeln. Das Ziel ist es, die eigenen Kräfte für sich und die verschiedenen Lebensbereiche gewinnbringend einzusetzen und dabei in einer inneren Balance zu bleiben.

### Seminarinhalte:

- Ursachen und Folgen von Stress
- Die Stressreaktion an sich
- Individuelle Stressanalyse
- Meridiane und ihre Energie
- Abbau der Stressempfindung durch Klopfakupressur (EFT, Fred Gallo)
- Praktische Übungen
- Gewohnte Denkmuster und deren Stresserzeugung verändern
- „Notfallstrategien“ für akute Stressmomente



### Methoden:

Mit reflektierenden Fragen klären die Teilnehmerinnen ihre persönlichen Stressquellen und tauschen sich in Gruppen aus. Darüber hinaus stelle ich ausgewählte Techniken vor, um behindernde Denkmuster zu erkennen. Diese werden gemeinsam oder einzeln angewandt. Schwerpunktmäßig arbeite ich mit mentalen Visualisierungstechniken und Klopfakupressur. Eine normale psychische Belastbarkeit wird vorausgesetzt.

### Zielgruppe:

Alle Menschen, die sich gestresst fühlen und weitere Strategien kennen lernen wollen, um das zu ändern.