

EFT Emotional Freedom Techniques

Akupressur-Klopfmethode

**Belastende Gefühle und Gedanken auflösen
Körperliche Beschwerden lindern**

Dieser 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

Kursdaten 2026:

Samstag, 7. März 2026

Samstag, 13. Juni 2026

Samstag, 24. Oktober 2026

jeweils von 9:00 – 17:30 Uhr
(7 Kursstunden)

Kosten CHF 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

ANITA KIENER

Kinesiologie & Reflexologie