



Workshop: Klopf dich in die Annahme mit EFT

Samstag, 1. November, 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Dieser Workshop ist für dich, wenn du dich nach **mehr innerer Ruhe und Selbstakzeptanz** sehnst. Wir erforschen die Bedeutung der **Annahme als Schlüssel für echte Veränderung**. Viele von uns möchten am liebsten direkt in die Lösung – doch ohne den Schritt der Annahme geraten wir oft in innere Konflikte, Selbstvorwürfe oder Überforderung.

Mit der **sanften Klopftechnik EFT** (Emotional Freedom Technique) lernst du, wie du dich mit einfachen Bewegungen selbst beruhigen und in einen Zustand tiefer emotionaler Resonanz kommen kannst. Du klopfst bestimmte Körperpunkte (z. B. Kopf, Oberkörper, Hände) und verbindest dich dabei mit dem, was in dir gerade wirklich da ist – ohne es wegzudrücken.

Inhalte des Workshops:

- * Eine verständliche Einführung in das Konzept der Annahme und warum es für nachhaltige Veränderung entscheidend ist
- * Praktische Anleitung in EFT (Emotional Freedom Technique)
- * Sanfte Regulation deines Nervensystems - für mehr emotionale Stabilität und Selbstmitgefühl



Zielgruppe:

Dieser Workshop ist genau richtig für dich, wenn du dich oft überfordert fühlst oder Schwierigkeiten hast, **mit dir selbst und deiner momentanen Situation in Einklang zu kommen.**

Wenn du eine einfache Methode suchst, um dich in herausfordernden Momenten **selbst zu stabilisieren** und offen bist für körperorientiertere Ansätze, bist du hier genau richtig.

Vorkenntnisse brauchst du nicht - nur die Bereitschaft, dich auf neue Weise mit dir selbst zu verbinden.

Samstag, 1. November, 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Ort:

Praxisräumlichkeiten Kalkbreitestrasse 59, 8003 Zürich
2. OG Praxismgemeinschaft

Kosten:

Fr. 80.—inkl. Tee/Kaffee

Anmeldung und Infos:

Melde dich direkt per E-Mail: **info@kirstenarnold.ch**

oder Telefon: **079 411 21 86**

(SMS/WhatsApp/Threema/Signal)

an um dir deinen Platz zu sichern.

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen begrenzt!

