

Wütend oder Traurig?

Klopfen Sie den ungeliebten Gefühlen mal richtig auf den Zahn!

Deine Möglichkeit zu zwei Stunden emotionaler **Selbstfürsorge**, in einer kleinen Runde von maximal drei Teilnehmer:innen lernen wir gemeinsam die Selbsthilfetechnik, **PEP – Klopfen für Profis** nach Michael Bohne.

Ort: Gemeinschaftspraxis Kronenstrasse 42, Zürich, Raum S.K, von **17.00 bis 19.30 Uhr**

Klopfen beruht auf dem Prinzip: Während man Ängste, Ärger, Hilflosigkeit oder andere unangenehme Gefühle empfindet, „beklopft“ man bestimmte Akkupunkturpunkte. Dazu werden dezidierte Sätze ausgesprochen, die die Selbstakzeptanz verbessern und unser Gehirn wieder in einen Zustand grösserer Lösungskompetenz bringen.



Du erhältst ein Büchlein mit der gesamten Anleitung und bist nach 2.5 Stunden bei motiviertem Mitmachen fit, um selbst im Alltag „zu klopfen“.

- Anmeldung für den 06.03. an alivecoaching@gmx.ch
- Anmeldung für den 29.05. an alivecoaching@gmx.ch

Kosten inklusive Anleitungsbüchlein 80 CHF, am Kurs bar oder per Twint.

Ich freue mich auf dich,

Raphaela Ziegler
AliveCoaching.ch
079 783 52 15

