



Emotional Freedom Techniques™ EFT und Achtsamkeit / Workshop Einführung

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die sich in anspruchsvollen Situationen befinden und sich von Druck und emotionalen Belastungen befreien und damit einfacher durch's Leben gehen möchten. Die **Emotional Freedom Techniques™ (EFT)** ist eine **elegante neuartige Methode zur Auflösung energetischer Blockaden**. Als leicht erlernbare Selbsthilfe-Methode löst sie seelische und körperliche Belastungen und befreit von (er)drückenden Emotionen. Wirkt effektiv, effizient und dauerhaft.

**Kursdaten: jeweils 2 Samstage
Daten auf Anfrage**
Zeit: 09.00 – 13.00 Uhr
Kosten: Fr. 160.– (inkl. Kursunterlagen)
**Ort: City Center, 2. Stock,
Zürcherstrasse 8, 8600 Dübendorf**

Kursinhalt:

- EFT Wie, warum und wann funktioniert's
- EFT Selbstanwendung, Ablauf
- EFT Übungen mit eigenen Beispielen
- EFT erweiterne Anwendungen



Anmeldung: Christina Zehnder 079 409 62 00 oder
info@christina-zehnder.ch