



„Auch das noch?! - Stress, lass nach!“

Workshop zur Stressregulation und zur emotionalen Selbsthilfe

Klopfen mit PEP[©] |

Stress reduzieren
Menschen stärken

Im Grunde ist es ganz einfach: Während ich an belastende Gefühle oder meinen Stress denke, beklopfe ich Akupunkturpunkte. Klingt verrückt, oder?

Ausgehend vom 5000 Jahre alten Erfahrungswissen der Traditionellen Chinesischen Medizin zeigen Studien der letzten Jahrzehnte klar, dass dies eine hochwirksame Methode ist.

Im Workshop erlernen Sie diese „Klopftechnik“ in Kombination mit dem Aussprechen selbststärkender Sätze. Dieses kombinierte Vorgehen aus der prozess- und embodimentfokussierten Psychologie (PEP, Dr. Michael Bohne) führt meist sehr schnell dazu, dass sich unser Wohlbefinden steigert und unser Gehirn wieder in einen Zustand größerer Lösungskompetenz gelangt.

Inhalte

- Vortrag
- Einzeldemo-Session (Tagesworkshop)
- Gruppendemo-Session
- Kleingruppenarbeit
- Praxisreflexion
- Digitales Workbook für TeilnehmerInnen

Wann: nach Terminvereinbarung

Ort: in Ihrer Organisation

Zeit/Honorar: Kurz-Workshop (180') - 699€

Tagesworkshop - 1199€

**Ermäßigter Preis
für Bildungs- und
Sozialorganisationen (NRW)**



„Auch das noch?! - Stress, lass nach!“

Workshop zur Stressregulation und zur emotionalen Selbsthilfe

Klopfen mit PEP© | Stress reduzieren
Menschen stärken

Im Grunde ist es ganz einfach: Während ich an belastende Gefühle oder meinen Stress denke, beklopfe ich Akupunkturpunkte. Klingt verrückt, oder?

Ausgehend vom 5000 Jahre alten Erfahrungswissen der Traditionellen Chinesischen Medizin zeigen Studien der letzten Jahrzehnte klar, dass dies eine hochwirksame Methode ist.

Im Workshop erlernen Sie diese „Klopftechnik“ in Kombination mit dem Aussprechen selbststärkender Sätze. Dieses kombinierte Vorgehen aus der prozess- und embodimentfokussierten Psychologie (PEP, Dr. Michael Bohne) führt meist sehr schnell dazu, dass sich unser Wohlbefinden steigert und unser Gehirn wieder in einen Zustand größerer Lösungskompetenz gelangt.

Inhalte

- Vortrag
- Einzeldemo-Session (Tagesworkshop)
- Gruppendemo-Session
- Kleingruppenarbeit
- Praxisreflexion
- Digitales Workbook für TeilnehmerInnen

Wann: nach Terminvereinbarung

Ort: in Ihrer Organisation

Zeit/Honorar: Kurz-Workshop (180') - 699€

Tagesworkshop - 1199€

**Ermäßigter Preis
für Bildungs- und
Sozialorganisationen (NRW)**