

## Emotional Freedom Techniques – EFT      YSTAD 24 + 25 – 26 juli

Gå i terapi eller coaching? För dig som föredrar att lösa dina problem på egen hand är EFT en utmärkt metod. Nu med **Mindful Tapping** – gör det ännu enklare och effektivare. EFT använder du för stress, vardagsbekymmer och smärtor. Med EFT tar du hand om obehagliga minnen och ökar självförtroendet.

Med EFT metoden sänder du lugnande signaler till känslohjärnan som minskar stressen. Det gör det lättare att tänka. Då presterar du bättre i skola, i arbetsliv, på scenen och på golfbanan. Du förbättrar dina relationer, du vågar ta för dig och sätta gränser. Din hälsa och ditt psyke stärks.

### EFT 1 – självhjälpskurs

Nybörjarkursen i EFT är en fantastisk kurs för självhjälp. Vardagsproblem är lättare att lösa än du tror. Utan långa samtal. Alla kan lära sig EFT. Alla har nytta av EFT. Föräldrar, skolbarn, säljare, chefer, golfare. Alla som är intresserade av sin hälsa och personliga utveckling.

Kursdatum: lördag 24 juli

Tid: 9.30 – 17.30

Pris EFT 1: 1.500:- (+ moms f. företagare)

### EFT 2 / MET Practitioner kurs

Fortsättningskursen, EFT Nivå 2, för alla som vill fördjupa sina kunskaper i EFT och lära mer om hur man hjälper andra och sig själv. Du ökar din förmåga till egen utveckling, lär dig hjälpa familj och vänner eller arbeta terapeutiskt.

Du lär dig hur man arbetar med fobier, trauman, sjukdomar, smärtor, förändrar sina föreställningar mm. Den nya biologin inom neurobiologi och epigenetik förklarar sambanden mellan känslor, tankar, hälsa och beteende.

Du kan efter kursen välja att certifiera dig till MET Practitioner, läs mer på hemsidan

Kursdatum: 25 – 26 juli

Pris EFT 2: 3.050:- (+ moms f. företagare)

Rabatterat pris då du tar båda kurserna: **4.050:-**(+ moms f. företagare)

**Extra Rabatt då betalning sker senast 24 juni: 3.650:-** (+ moms f. företag)

Plats: Peppinge

Tid: 9.30 – 17.30, 9.30 – 18, 9.30 – 16.30

Läs mer på: [www.centerforenergipsykologi.se](http://www.centerforenergipsykologi.se)

Anmälan görs via Kalendariet, mail eller på telefon

För information: 0411-52 70 30, 0708-48 72 60, [info@centerforenergipsykologi.se](mailto:info@centerforenergipsykologi.se)