

Befreiung von emotionalem Stress zur Burnout-Prävention



Angelika Pravida

Heilpraktikerin

Auf dem Königslande 86
22047 Hamburg
Telefon: 040 / 693 75 07

Email: info@befreiung-von-stress.de
Internet: www.befreiung-von-stress.de

Befreiung von emotionalem Stress zur Burnout-Prävention

Negative Gefühle und Haltungen – z.B. Angst, Ärger, Wut, Sorgen, sich nicht trauen, nicht Nein sagen können – blockieren unsere Lebensenergie und Vitalität. Wir arrangieren uns mit ihnen und setzen uns damit selbst Grenzen. Und dann ärgern wir uns wieder, dass wir überhaupt solche Gefühle haben.

Negative Gefühle sind oft eine Reaktion auf äußeren Stress – z.B. negative Nachrichten in den Medien, Lärm, Computerarbeit, Termindruck. Damit einher geht innerer Stress – z.B. Überforderung, Ängste, negative Gedanken und Haltungen. Stress schadet der Gesundheit.

Blockaden im Energiesystem machen sich nicht sofort bemerkbar. Sie beginnen z.B. mit Konzentrationsschwäche, Missstimmungen oder Ängsten. Dauert der Zustand länger an, weil keine Entspannung stattfindet, kommt es zu körperlichen Beschwerden und Krankheit, z.B. Kopfschmerzen, Reizmagen.

Die Klopfakupressur (EFT) ist eine einfache Methode, um sich von negativen Emotionen zu befreien und die Energie wieder zum Fließen zu bringen. Sie ist ein hilfreiches Instrument, um die Belastungen des Alltags besser zu meistern und so Stress zu vermeiden. Wir können den äußeren Stress oft nicht abstellen, aber wir können eine andere Umgehensweise lernen und damit inneren Stress reduzieren.

Ziel ist es, die Anwendung der Klopfakupressur zu lernen, um sich von blockierenden negativen Gefühlen und Haltungen zu befreien.

Seminarinhalt

- Wirkung von Stress
- Einführung in die Klopfakupressur (theoretischer Hintergrund)
- Vorstellung der Klopfpunkte
- Üben der Klopfpunkte
- Demonstration einer Klopfsequenz
- Üben der Klopfsequenz
- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, selbstständig die Klopfsequenz durchzuführen.
- Ergänzende kinesiologische Übungen zum Stressabbau

Semindauer

5 Stunden inklusive einer Pause von 1 Stunde

Teilnehmerzahl

Minimum: 6 Teilnehmerinnen/Teilnehmer
Maximum: 12 Teilnehmerinnen/Teilnehmer

Zu meiner Person

Mein Name ist Angelika Pravida. Viele Jahre war ich in der IT-Branche Branche als Programmiererin und EDV-Beraterin tätig. Daher kenne auch ich zu hohe Belastungen am Arbeitsplatz, die durch Termindruck, Lärmbelästigung in Großraumbüros und die tägliche Bildschirmarbeit entstehen.

Seit 1997 bin ich Heilpraktikerin und arbeite schwerpunktmäßig mit Kinesiologie und Klopfakupressur im Bereich Stressabbau. Ich habe verschiedene Fortbildungen in Kinesiologie, Klopfakupressur, NLP und psychologischer Beratung absolviert.

Schon während meiner Ausbildung lernte ich, die einfachen und sehr wirksamen kinesiologischen Übungen zu schätzen. Ich habe sehr gute Erfahrungen mit der Kinesiologie und Klopfakupressur gemacht und gebe deshalb mein Wissen gerne weiter, um andere Menschen auf ihrem Weg zu unterstützen.

Für weitere Informationen stehe ich gerne zur Verfügung:

Angelika Pravida

Auf dem Königslande 86
22047 Hamburg
Telefon: 040 / 693 75 07
Email: info@befreiung-von-stress.de
Internet: www.befreiung-von-stress.de