

## ● meine Einladung an Sie

### Hilfe zur Selbsthilfe und persönliche Begleitung

- Einzel-Beratung und Begleitung:  
gern begleite ich Sie persönlich und individuell in  
Ihren Problem- und Veränderungsphasen, auch
- über Entfernung via Telefonberatung
- Meine Kenntnisse gebe ich auch in Seminaren  
und Workshops weiter z.B. in :
  - EFT (nach den Richtlinien von Gary Craig)
  - EmoTrance (Ausbildung zum EmoTrance  
Practitioner) in kleinen Gruppen
  - The Work von Byron Katie
  - Seminare mit speziellen Schwerpunkten, z.B.:  
Wie kann ich mir bei Allergien helfen?!
- Regelmäßige (Abend-)Veranstaltungen, z.B.:  
Übungsabende; Gesprächskreise; Meditation
- Reiki Sitzungen, Einweihungen und Seminare
- The Reconnection™ (Dr. Eric Pearl):  
Reconnective Healing<sup>d</sup> und  
Personal Reconnection™
- Aloe Vera -Königin der Wüste  
Als selbständige Vertriebspartnerin von Forever  
Living Products stehe ich Ihnen gern Rund um  
das "Wunder der Natur" - die Aloe Vera - zur  
Verfügung.
- Wechselnd finden in meinen Räumen auch  
Veranstaltungen von und mit Partnern statt  
(z.B. Chakra-Arbeit; Arbeiten mit dem Tensor;  
Familienstellen; Engelarbeit)  
Fragen Sie mich gern nach aktuellen Inhalten  
und Terminen.

Wir alle tragen das Potential in uns,  
uns selbst zu helfen.

## ● Ablauf und Anmeldung

- Vorkenntnisse: keine
  - Termine: **Samstags 10.00 - ca. 18.00 Uhr**  
**Sonntags, 10.00 - ca. 14.00 Uhr**  
Termine: siehe Ankündigung:  
[www.einfach-frei.de](http://www.einfach-frei.de)
- Ort:** 22587 Hamburg
- Kosten:** 188,- € incl. MwSt und  
umfangreicher Seminarunterlagen

Vor allem der 2. Tag dient persönlichen  
Fragestellungen und bietet auf Wunsch eine  
Fülle an Möglichkeiten für die Bearbeitung  
persönlicher Fragestellungen.

Gern richte ich Seminare auch in Ihrer Nähe  
/ in Ihrem Hause aus. Sprechen Sie mich an.

Herzlichst,  
Ihre

*Heike Schonert*



### Kontakt:

**Dipl.-Oec. Heike B. Schonert**

Ruf: +49(0)40 - 8 66 46 00 5  
mobil: +49 (0) 174 - 7779935  
email: [hs@einfach-frei.de](mailto:hs@einfach-frei.de)  
web: [www.einfach-frei.de](http://www.einfach-frei.de)  
und: [www.reiki-online.de](http://www.reiki-online.de)  
[www.the-reconnection-healing.de](http://www.the-reconnection-healing.de)

Schauen wir hin.

einfach

frei

**EFT**  
**(Emotional Freedom Techniques)**

**Grundkurs - Level I**



## ● EFT

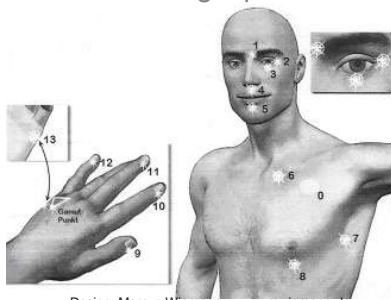
● EFT ist eine fortgeschrittene Meridian Therapie. Mit ihrer Hilfe können die meisten negativen Emotionen wie z.B. Trauer, Angst, Schuld, Sorgen, Nöte und Depressionen, und viele andere Behinderungen unseres Wohlbefindens sowie Traumata und viele physische Symptome wie Kopfschmerzen, Energiemangel, Rückenschmerzen, Spannung, Gelenkschmerzen und auch Allergien aufgelöst werden.

Zusätzlich beginnen physische Krankheiten und Verletzungen oft schneller zu heilen.

Durch den enormen Erfolg erfreut sich die Technik ständig wachsender Beliebtheit.

**„Der Grund JEDER negativen Emotion ist eine Störung im Gleichgewicht des Energiesystem des Körpers“**

Während der Anwender an das bestehende Problem denkt, sich damit beschäftigt bzw. die konkrete Situation real ist, werden wichtige Endpunkte der Energiemeridiane unseres Körpers mit den Fingerspitzen geklopft. Dabei wird das Problem verbal auf eine bestimmte Art an- bzw. ausgesprochen.



Design: Marcus Wiemann – www.mwiemann.de

**Gefühle kommen und gehen ...**

## ● Emotional Freedom Techniques

● Wir bezeichnen EFT auch eine „emotionale Form“ der Akupunktur bzw. Akupressur.

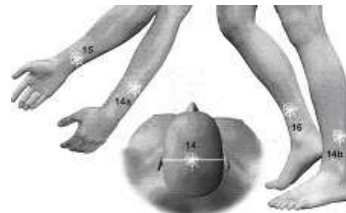
Bei richtiger Anwendung ist es immer wieder eindrucksvoll und für den Anwender oft erstaunlich, wie innerhalb kurzer Zeit selbst jahrelange u.U. sogar sehr schmerzhaft traumatische Erlebnisse und Phobien dauerhaft gelöst werden können.

Und das wirkliche Geheimnis des Erfolges von EFT finden wir im Zusammenspiel von Körper und Geist. Unsere Emotionen liegen in unserem Körper zum Abruf bereit und werden durch äußere u/o innere Einflüsse immer wieder angesprochen.

So erleben wir auch schmerzliche Situationen immer wieder erneut.

Mit EFT haben wir eine Möglichkeit gefunden, diese fast automatisch ablaufenden Reaktionen nicht nur zu stoppen, sondern uns auch dauerhaft davon zu befreien.

Die Erfolge sind mittlerweile kaum noch zählbar, und selbst erfahrene Anwender sind immer wieder verblüfft und zutiefst dankbar, welche Möglichkeiten sich mit dieser Methode eröffnen, die Selbstheilungskräfte unseres Körpers zu aktivieren.



**... wie Wolken und Wind ...**

## ● Ablauf

**Inhalte:**

- Einführung:
  - Wie ist EFT entstanden
  - Wie entstehen negative Emotionen
- Das Grundrezept :
  - die Klopfpunkte
  - Intensität
  - Einstimmung
  - Setup-Satz bilden
- Psychologische Umkehrung
- präzise sein
- Aspekte
- Filmtechnik
- Tipps & Tricks aus der Praxis

Sie lernen die praktische Anwendung von EFT nach den Richtlinien von Gary Craig z.B. bei

- belastenden Emotionen wie z.B. Stress, Erinnerungen, Sorgen
- physischen Symptomen und Beschwerden
- innerer Blockade
- Ängsten und Phobien

Ziel des Seminars ist, EFT als Selbsthilfemittel anwenden zu können und nach ausreichender Selbsterfahrung die Arbeit mit anderen zu ermöglichen.

**Atmen mit Bewusstsein ist mein Anker.**

Thich Nhat Hanh ...