

● 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^d 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:** Level I
- **Termine:** **Samstags 10.00 - ca. 18.00 Uhr**
Sonntags, 10.00 - ca. 14.00 Uhr
Termine: siehe Ankündigung:
www.einfach-frei.de
- **Ort:** 22587 Hamburg
- **Kosten:** 196,- € 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

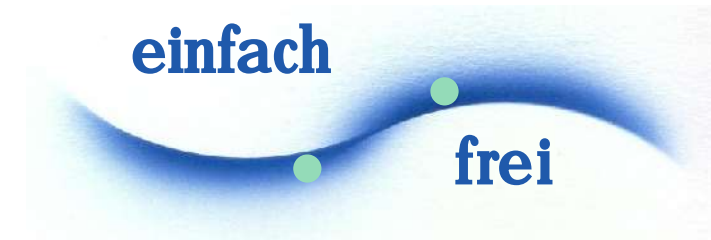


Kontakt:

Dipl.-Oec. Heike B. Schonert

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

Schauen wir hin.



EFT (Emotional Freedom Techniques)

Aufbaukurs - Level II



● 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.

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: nach den Richtlinien von Gary Craig

- Palast der Möglichkeiten
 - Glaubenssätze: Entstehung, Wirkung und Auflösung
 - Die Schriften an unseren inneren Wänden
- Zusätzliche Klopfpunkte
- Kurzversion
- Wege, mehr Feingefühl in den Ablauf zu bringen
 - Den Schmerz jagen
 - Tränenfreie Traumatechnik
 - Entscheidungsmethode
- Fragetechniken, Kernthemen zu finden
- Physische Komponenten
 - Metaphern einsetzen
 - Bedeutung der Emotionen physischer Symptome
- Ergebnisse testen
 - Filmtechnik
 - Fragetechniken
- Arbeit am Telefon mit Rollenspielen
- EFT in Gruppen
 - Borrowing Benefits
- Tipps & Tricks aus der Praxis
- üben, üben, üben

Ziel des Seminars ist, Wege aufzeigen, noch tiefer, schonender, aber auch gründlicher unddauerhafter unsere Probleme und die unserer Klienten zu lösen.

Atmen mit Bewusstsein ist mein Anker.
Thich Nhat Hanh ...