



Selbsthilfe-Workshop PEP®

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

Aktivvortrag zur Stressregulation und zur emotionalen Selbsthilfe

Klopfen mit PEP©

Stress reduzieren
Sich selbst stärken

Im Grunde ist es ganz einfach: Während Sie an belastende Gefühle oder Ihren Stress denken, beklopfen Sie bestimmte Akupunkturpunkte.

Klingt verrückt, oder?

Doch ausgehend vom jahrtausendealten Erfahrungswissen der Traditionellen Chinesischen Medizin zeigen Studien der letzten Jahrzehnte klar: Diese Methode wirkt - und zwar erstaunlich schnell.

In diesem Aktiv-Vortrag erleben und erlernen Sie die „Klopftechnik“ in Kombination mit dem Aussprechen selbststärkender Sätze.

Unwissenschaftlich? Unseriös?

Ganz im Gegenteil: Das ist PEP© - Prozess- und Embodiment-fokussierte Psychologie nach Dr. Michael Bohne.

Sie werden staunen, wie rasch sich Ihr Wohlbefinden steigert und Ihr Gehirn wieder in einen Zustand größerer Lösungskompetenz gelangt.

Verrückt? Vielleicht. Aber: erstaunlich wirksam.

Stressregulation mit Kopf, Herz und Körper erleben

Donnerstag, 20. November, 18-20 Uhr

**Gesamtschule Am Rosterberg, Rosterstr.
143, 57074 Siegen**

Olaf Albert

Lehrer, Wissenschaftler, zertifizierter systemischer Berater und PEP®-Coach
<http://olafalbert.de>

