

# Gå ner i vikt med EFT

## pilotgrupp

*"Sötsuget har försvunnit, och choklad vill jag bara ha ibland."*

*"Har fått en mer sansad och avspänd attityd till det här med vikten. Det handlar inte om att vrålbanta, utan om att få till en varaktig förändring."*

*"Äntligen ett verktyg som fungerar. Maten styr mig inte längre, det är jag som bestämmer vad jag stoppar i mig."*

*"Känner mig lättare och gladare. Har t o m fått lust att börja motionera!"*

**Kursdeltagare våren 2010**



Mat handlar om näring – men mest av allt handlar det om känslor. Med hjälp av EFT, en slags ”psykologisk akupunktur” utan nålar, hjälper du kropp och sinne att hitta balans mellan kaloriintag och förbränning. Du lär dig använda EFT för att

- ◆ låta hjärna och kropp samarbeta för att du ska hitta och behålla din idealvikt
- ◆ känna igen och undanröja de känslomässiga hindren till viktminskning
- ◆ undvika dina värsta matfrestelser utan att känna att du försakar något
- ◆ hjälpa dig hitta glädje och lust i att ta hand om din kropp på bästa sätt.

Vi lånar också lite från mindfulness, mental träning och HeartMaths hjärtfokusering för att utnyttja hjärnans belöningssystem och hjälpa kropp och själ till balans och välbefinnande.

**När:** Onsdag kl 18.45 – 21.00  
8/9, 15/9, 22/9, 29/9, 6/10 + uppföljning 5/12

**Var:** Leia Accelerator, Storgatan 43 1 tr

**Investering:** 1 000 kr inklusive kursmaterial. (Normalpris 2 000 kr.) Du får 50% rabatt för att du som deltagare i pilotgruppen hjälper till att göra kursen ”Gå ner i vikt med EFT” ännu bättre. Du bidrar med synpunkter och feedback. Dessutom har du möjlighet att boka in en enskild session à 60 min för bara 350 kr (normalpris 700 kr)

**Kursledare:** Iréne Ödmark-Hall

**Anmälan:** till Iréne på 070 35 24 115 eller [irene@odmark-hall.se](mailto:irene@odmark-hall.se) **senast 5 september.**  
Max 12 deltagare. Anmälan är bindande. Ring eller maila ifall du har några frågor.

**Läs mer på:** [www.odmark-hall.se](http://www.odmark-hall.se)

**Iréne Ödmark-Hall** är lärare i avspänning och mental träning, symbolpedagog samt certifierad Advanced EFT Practitioner. Hon har i många år arbetat med mindfulness och stresshanteringsgrupper för vuxna och ungdomar.