

EFT - introduktionskurs

Självhjälpsmetoden som fungerar i verkliga livet

Så här säger några som provat:

"Jag återfick min styrka, mitt lugn och min trygghet. Jag genomgick en radikal och positiv förändring med hjälp av EFT."

"Jag vet att jag nu har verktyget att lugna ner mig då paniknervositeten slår till, bara det är en trygghet."

"Vill bara berätta att flygresan gick bra och att metoden fungerade."

"Jag har tidigare gått hos psykologer och i annan samtalsterapi, men aldrig uppnått det jag idag gjort med EFT. Helt underbart."

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



EFT – Emotional Freedom Techniques – självhjälpsmetoden som fungerar i verkliga livet. Skonsam, effektiv och alltid till hands när du behöver den. En slags ”psykologisk akupunktur” utan nålar. Lätt att lära, inga mediciner, inga biverkningar. EFT ger omedelbara och bestående resultat, och hjälper dig att leva det liv som du vill leva, här och nu.

Under våra 4 träffar lär du dig grunderna i EFT så att du själv kan ta hand om små (och ibland stora) problem. Det kan handla om oro, stress, smärta och värk, eller svåra upplevelser du vill lämna bakom dig. Det kan handla om sömn, prestationer eller att släppa taget om det som hindrar dig att gå vidare.... Eller om att återvinna kraft och handlingsförmåga, lugn och livsglädje.

När: Måndag 13/9, 20/9, 27/9, 11/10 (OBS dagen) Kl 18.30 – 21.00

Var: Leia Accelerator, Storgatan 43 1 tr

Investering: 1 700 kr

Kursledare: Iréne Ödmark-Hall

Anmälan: till Iréne på 070 35 24 115 eller irene@odmark-hall.se **senast 9/9**
Max 10 deltagare. Anmälan är bindande.

Läs mer på: www.odmark-hall.se

Iréne Ödmark-Hall är lärare i avspänning och mental träning, symbolpedagog samt av AAMET certifierad Advanced EFT Practitioner, Level 3. Hon har i många år arbetat med mindfulness och stresshanteringsgrupper för vuxna och ungdomar.