



Eine herzliche Einladung an alle interessierten Frauen

Klopfen gegen Sorgen

Durch Klopfen mit den Fingern auf bestimmte Körperstellen,
etwa auf die Hand, werden Blockaden gelöst.
So können Sie zum Beispiel besser einschlafen,
ohne sich so viele Gedanken zu machen.

Wegklopfen können Sie auch Ängste und Stress.
Sie können sich etwas Gutes tun
und in entspannter Atmosphäre eine Klopftechnik erlernen,
die Sie später jederzeit, überall und sofort nutzen können.
EFT ist eine wissenschaftlich fundierte Methode
nach Fred Gallo.

Dauer: ca. 30 Minuten

Ich, Annelie Gogolla,
arbeite in der Frauenberatungsstelle
Schattenlicht e.V.
und nutze das Klopfen
seit Jahren erfolgreich
in meiner Arbeit.

Beratungs- und Kontaktstelle
Schattenlicht.
für Frauen und Mädchen e.V.



Ich freue mich auf Sie!



Eine herzliche Einladung
an alle interessierten Frauen

Zeit für mich – wie geht das?

Zwei Stunden, in denen es mal nur um mich geht:

- Zeit, eine Atempause von Alltag zu haben
- Zeit, bewusst hinzugucken was mir gut tut
- Zeit, Kraft zu tanken
- Zeit, neue Ideen und Sichtweisen für den Alltag zu entwickeln

Sie erwarten zwei gemeinsame Stunden mit Frauen jeden Alters, mit praktischen Übungen und Input und einer Überraschung.

Sie erwartet Zeit, die gut tut!

Diese Veranstaltung kann sowohl als Präsenz-, als auch als Onlineveranstaltung stattfinden.

Beratungs- und Kontaktstelle
Schattenlicht.
für Frauen und Mädchen e.V.

Ich, Annelie Gogolla,
bin Mitarbeiterin in der
Frauenberatungsstelle Schattenlicht e.V.
und freue mich auf Sie!

