

Mein Kursangebot an Sie

- **Emotionale Freiheit:**

Gefragt ist eine schnell wirksame, der heutigen Zeit entsprechende Selbsthilfemethode um sich von emotionalen Blockaden zu befreien. **EFT** heisst diese Technik und ist näher im PDF-Anhang unter „was ist EFT“ erklärt.

Die wunderschönen Erfolge mit einer so einfachen und effizienten Methode faszinieren mich derart, dass ich es schade finde, dass nicht mehr Menschen so selbst Erste Hilfe an sich und ihrer Familie leisten können.

Mein Angebot der energetischen Psychologie an Sie setzt sich aus **Infoabenden** in der ganzen Schweiz, **Einzelsitzungen**, **Telefonsitzungen**, **Workshops** oder **2- 4 Kursabenden** zusammen.

Aus meiner Erfahrung ist es erlösend und sehr bestärkend zu wissen, dass, was auch kommen mag, man gewappnet ist und sich zuerst mal selber helfen kann. Diese Technik ersetzt jedoch weder einen Arzt noch können selber tiefliegende psychische Verletzungen geheilt werden. EFT ist indes eine fantastische persönliche Unterstützung und enorme Entlastung des Gesundheitswesens! Wissenschaftliche Bluttests beweisen das auf sehr eindrückliche Weise. (nachzulesen u.a. in ZeitenSchrift Nr.48/2005 ab Seite 4)

- **Für Kinder und Jugendliche: Schulstress abbauen, Sicherheit erfahren und Ziele kennen lernen**

Workshop über 3 Nachmittage gegen Lernstress, Blockaden und Erwartungen!

Selbstvertrauen, Selbstwert und Selbstliebe zu spüren, aufzubauen, zu verstärken und entwickeln! was machen wir da?

Wir lassen alle negativen Gefühle raus, kehren und nutzen sie, um uns zu stärken und positiv zu unterstützen.

- das *Aschiss-Kack-Seich*-Gefühl der Jungen (und uns?) gegen etwas, wird zum Motivator für Topleistungen!
- der Druck, die Erwartungshaltung und das Müssen stützt den Rückgrat unserer Selbstsicherheit!
- das Lästern, die Kritik und die Konkurrenz wandelt sich zur Selbstliebe! Die Angst stärkt unser Selbstvertrauen!



Was unmöglich??? nur in unserer Vorstellung - wir sind unsere Gedanken...

Deshalb macht euch frei und lasst euch überraschen!!!

Es lohnt sich, weil **ihr es euch wert seid ;-)**

- **Botschaften und Signal unseres Körpers verstehen**

Ich bin der Überzeugung, dass wenn wir noch besser auf unseren Körper hören und ihn verstehen lernen, wir die Krankenkassenprämien verringern können. Wie wir alle wissen platzen unsere Krankenkosten aus allen Nähten und die Grundversicherung ist für viele schon eine enorme finanzielle Belastung. Im Sinne der ganzheitlichen Gesundheitsförderung setze ich mich für eine wachsende Selbstverantwortung der Menschen ein und fördere ihr Körperbewusstsein sowie das Verständnis der Signale unseres Organismus.

Wie der Volksmund so schön sagt: ..etwas liegt mir auf dem Magen ...es bleibt mir im Hals stecken ...Dampf ablassen ...etwas auf sich nehmen oder ...gar ein Herz verlieren... es geht mir unter die Haut ... etwas ist ihm über die Leber gekrochen...

diese Sprüche oder Weisheiten schauen wir an, vergleichen mit unseren Symptomen, erklären die Zusammenhänge, hören was Besucher für Signale empfanden und wie das zu lösen ist. Der **Vortragsabend** dauert 2 Stunden.

- **Temporal Tap und BSFF**

Echtes positives Denken ist, in der von negativen Schlagzeilen, destruktiver Werbung und angstmachenden politischen Parolen Zeit, für ungeübte und labile Personen echt schwer! Diese einfach anzuwendenden Methoden stimulieren die Akzeptanz der positiven Affirmationen und löschen die negativen Muster in unseren Gedanken und Verhaltensweisen. Durch diese befreiende und bequeme Anwendung lässt das riesige Potential der eigenen Persönlichkeit entfalten. Wünsche, Ereignisse und Umstände können so positiv angeregt werden und zur Erfüllung kommen. Vor allem für das Selbstbewusstsein, die Akzeptanz, den Selbstwert und das Vertrauen eine wertvolle Unterstützung!

Sie können in Einzelsitzungen persönliche Probleme behandeln oder einfach einen nächsten **Infoabend** besuchen. Dauer ca. 2 Stunden

- **Saisonale Kochideen in den 5 Elementen**

Je nach Wunsch Kochabend in 1-3 Teilen um in Harmonie schmackhafte vollwertige und Rezepte ausprobieren, die chinesischen Jahreszeiten kennen lernen, die Gesundheit unterstützen und den Organismus entlasten. Es können verschiedene Wünsche berücksichtigt werden:

1. Säure-Basen Haushalt verbessern und entschlacken
2. Gewichtsreduktion und Halten der neuen Form
3. Überempfindlichkeit gegen Kälte, Hitze, Immunschwäche ausgleichen
4. Vollwert sich ernähren und neue Lebensmittel kennen und kochen lernen
5. Diäten bei Gicht, Diabetes, Rheuma und anderen Beschwerden

- **Entsäuern, Entschlacken und Entgiften für Körper-Seele-Geist**

Dieser Kurs richtet sich an Sie, wenn Ihnen generell die Gesundheit am Herzen liegt, Sie als Mutter für die optimale und unbelastete Gesundheit Ihrer Kinder besorgt sind, Sie als vielbeschäftigter und pflichtbewusster Geschäftsmann dem Stress und der verantwortungsvollen Arbeit ohne Langzeitauswirkungen widerstehen und dem bekannten Burn out vorbeugen wollen oder Sie sich gestresst, müde, vital- und kraftlos fühlen.

Kursinhalt:

1. Abend Grundkenntnisse Säure-Basen-Haushalt, Folgen der Übersäuerung, was macht mein Körper sauer? Testmethoden
2. Abend Entschlackung - Entsäuerung – Entgiftung Behandlungsweisen, Ernährung und Stoffwechsel, sinnvolle Unterstützungen, persönlicher Fragebogen falls gewünscht
3. Abend auf Wunsch gemeinsame Analyse der pers. Situationen, Harmonie für Körper-Seele-Geist, Stress-Sorgen-Ärger Auflösung mit energetischen Techniken, Alltag besprechen, gelerntes Umsetzen

- **Männerkurs mein Auto, mein Körper und ich!**

Nur für aufgestellte interessierte humorvolle Männer, die sich ein bisschen um Ihre Gesundheit kümmern (müssen) doch viel lieber mit dem Auto sich beschäftigen. Auf einfache Art erkläre ich die Zusammenhänge damit nacher:

1. dr Köbi weiss wo die Handbremse sitzt im Körper
2. wie der Kühler den Motor vor dem Überkochen schützt
3. was ein Service und Abgastest ist und bei Vorführen alles rund läuft

zum Abschluss wird eine Führerprüfung absolviert und das Bestehen mit Ausweis bestätigt. Dann kann es wieder Vollgas durchs Leben gehen.

2-teiliger Kurs à 2 lustige Stunden.

Barbara Martin

Barbara Martin, Gesundheits- und Lebensberaterin IAW
Gesundheitsstübli
Erlenbach und Därstetten
Besuch nach Anmeldung unter 079 296 00 85