



PEP Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie®: einfache Techniken zur Regulation von belastenden Emotionen und Gedanken nach Dr. Michael Bohne

BASIS-WORKSHOP: Das Klopfen und die Transformation negativer Glaubenssätze

Termine auf Anfrage

In diesem Workshop bietet Cape nicht-medikamentöse und nebenwirkungsfreie Techniken an, um belastende Emotionen wie Angst, Trauer, Wut, Scham, Hilf- und Hoffnungslosigkeit sowie damit zusammenhängende einschränkende Denk- und Verhaltensmuster zu behandeln. Körperliche Auswirkungen dieser belastenden Emotionen - wie vermehrte Muskelanspannung, Schmerzen und innere Anspannung können gelindert werden.

Die Techniken sind einfach zu erlernen und können anschließend selbständig angewendet werden. Ziel ist ein besserer und achtsamerer Umgang mit sich selbst und eine größere Belastbarkeit im Umgang mit schwierigen und belastenden Situationen. Die eigene Resilienz und Selbstwirksamkeit werden nachhaltig gestärkt.

Trainerin Vicky Kemnitz, Dipl. Neuropsychologin, zertifizierte PEP-Trainerin, Atemtherapeutin

Teilnehmerzahl ca. 5-8 Teilnehmerinnen

Anmeldung

Cape-Stiftung info@cape-stiftung.de oder 030 31 00 45 34

Ort Holsteinische Str. 26, 10717 Berlin-Wilmersdorf

Teilnahme auf Spendenbasis

www.dr-michael-bohne.de