

## Onlineseminar: Klopfe dich glücklich und bleib gesund!

EFT (emotional freedom techniques) bietet rasche Selbsthilfe und Entlastung in jeglichen Belastungssituationen und -momenten des Alltags. Besonders bewährt bei Stress, Ängsten, Panikattacken, aber auch bei weniger belastenden Situationen, um alltägliche Herausforderungen mit Leichtigkeit und Freude meistern zu können. Die Methode ist schnell zu erlernen und im Rahmen dieses Workshops zur Selbstanwendung gedacht. Kinder profitieren ebenfalls von EFT und können es spielend leicht anwenden. Eine Technik für die ganze Familie. Themen können gerne eingebracht werden.

Ein Onlineseminar ist ein über das Internet durchgeführtes Seminar, an dem Sie von zu Hause aus live vor dem Computer teilnehmen können. Sie können die Vorträge verfolgen und Fragen stellen. Als Teilnehmer sind Sie mit Ihrem Namen sichtbar und können bei Bedarf Ihr Mikrofon und Video zuschalten.

Sie benötigen für die Teilnahme am Onlineseminar:

Computer, Laptop oder Tablet

Breitbandinternet

Mikrofon und Lautsprecher oder Headset/Kopfhörer

Änderungen vorbehalten.

---

---

### Information

**Kursdauer:** 1,5 Einheiten

**Kursbeitrag:** 22,00 €

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

**Zielgruppe:** Bäuerinnen und Bauern, Interessierte,  
Konsumentinnen und Konsumenten

**Mitzubringen:** Für die Teilnahme benötigen Sie: Computer,  
Laptop oder Tablet, Breitbandinternet;  
Headset/Kopfhörer

---

### Verfügbare Termine