



„Stressless“-Abend...

...für jeden, der lernen möchte,
EFFEKTIVER mit Stress umzugehen.

Jeden 4. Mittwoch 19 - 20.30 Uhr

(10 €/ Abend - mit Voranmeldung)

...für ein glücklicheres Leben

Was ist Karuna-EFT?

Karuna-EFT ist eine von mir entwickelte Variation der EFT, bei der ich Elemente aus kognitiver Therapie, Kinesiologie, NLP und buddhistischer Psychologie miteinander verbinde.

Oberstes Ziel ist es, **Mitgefühl** (*tibetisch = Karuna*) und Akzeptanz für sich zu entwickeln, um dadurch belastende Themen einfach aufzulösen.

Die 3 Schritte der Karuna-EFT:

1. Schritt: **Achtsamkeit** auf das, was ist.
2. Schritt: **Akzeptanz** dessen, was ist.
3. Schritt: **Auflösung** von dem, was ist.

Jeder Mensch trägt die Fähigkeit zur **Selbstheilung** von Geburt an in sich.

Ich zeige Ihnen lediglich einen Weg, wie Sie dieses Potenzial für sich, Ihre Familie, Ihre Zufriedenheit, Ihre Gesundheit und Ihr Glück nutzen können. Denn das ist es doch, was wir uns insgeheim alle wünschen:

ein glückliches Leben.

Ausbildung in Karuna-EFT

Wann?	14.08. – 15.08.10 jeweils von 10 – 17 Uhr
Was?	Kinesiologische Grundlagen, EFT, Karuna, Glaubenssätze, Übungen, Selbsterfahrung
Wozu?	Schnelle Hilfe zur Selbsthilfe für die ganze Familie. Nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand und erlernen Sie diese effektive und einfach zu erlernende Selbsthilfe-Methode.
Wieviel?	245.- €
Wo?	MentalHarmony

Kostenloser Info-Abend:

Wann?	Mi. 14.07. oder Di. 27.07. oder Di. 03.08. jeweils von 19.00 – 20.00 Uhr
Wo?	MentalHarmony

Jetzt anmelden unter: info@mental-harmony.de



JEANETTE RICHTER
MENTALHARMONY

Jeanette Richter
Iltisweg 2
49832 Freren

Fon 05904 964725
Mobil 0151 22668800

info@mental-harmony.de
www.mental-harmony.de



Schnelle Hilfe zur Selbsthilfe

Mediziner schätzen, dass Stress bei 70-80% aller Erkrankungen ursächlich beteiligt und deshalb die Reduzierung von Stress ein wesentlicher Faktor für eine erfolgreiche Heilung ist.

Stress bedeutet soviel wie Druck oder Anspannung und ist eine chemische Reaktion unseres Körpers. Wann immer etwas Bedrohliches auftaucht oder etwas besonders aufregend ist, reagiert unser ältester Gehirnteil - das sogenannte "Reptiliengehirn" - indem es bestimmte Botenstoffe (Adrenalin und Nordrenalin) ausschüttet, um unser Überleben zu sichern und uns für Kampf oder Flucht zu rüsten - ein Vorgang, der sich seit 200.000 Jahren nicht verändert hat.

Unsere „Feinde“ sind aber heute keine Säbelzähntiger mehr, sondern eher...: der nervende Nachbar, Zeit- oder Termindruck, Ärger mit den Kollegen, Beziehungskrisen, finanzielle Sorgen, permanente Reizüberflutung, kleine Ärgernisse, unangemeldeter Besuch etc. ... und jeder empfindet diesen Stress anders.

Da wir selten einfach „weglaufen“ können, bleibt die gesamte Anspannung in unserem Körper zurück. Hält die Anspannung zu lange an und fehlen Zeiten der Entspannung, kann es zu den unterschiedlichsten Stress-Symptomen kommen:

- Rücken- und Kopfschmerzen
- Schwindelgefühle und Allergien
- Gereiztheit und nervöse Unruhe
- Depressionen und Ängste
- Süchte und Burn-Out
- Herzstechen und Magenschmerzen
- Durchfall und Verstopfung
- u.v.m.

Zuviel Stress kann krank machen – beugen SIE vor.

Meine Qualifikationen:

- Diplom-Verwaltungsfachwirtin
- Diplom-Sozialpädagogin
- Reiki-Lehrerin
- Mental- und Karuna-Coach
- Heilpraktikerin für Psychotherapie

Meine Berufung ist es, Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten und diejenigen zu begleiten, die sich Unterstützung auf Ihrem Weg zu sich selbst und damit zu einer ganzheitlichen Gesundheit wünschen.



Bernad Boscolo Pixelio

StressBewältigung

mit Karuna-EFT

EFT (Emotional Freedom Technique) ist eine sehr effiziente und leicht zu erlernende Technik der Energetischen Psychologie, welche von Gary Craig in den USA, basierend auf den Erkenntnissen des Psychologen Dr. Roger Callahan, entwickelt wurde.

EFT geht davon aus, dass alle negativen Emotionen durch eine Störung/Blockade im Energiesystem verursacht werden.

Durch sanfte Stimulation bestimmter Akupunkturpunkte bei gleichzeitiger Konzentration auf den Stress wird die Blockade gelöst, wodurch sich das Symptom reduziert bzw. völlig auflöst.



JEANETTE RICHTER
MENTALHARMONY

Privatpraxis

„Hilfe zur Selbsthilfe ist die
beste Medizin, die ich kenne.“

Fontaine