

THEMENORIENTIERTE EFT-WORKSHOPS

Stress regulieren.
Emotionale Balance stärken.



Jetzt mehr erfahren

Praktische EFT-Methoden zur sanften
Lösung belastender Themen.
Ganzheitlich. Effektiv. Nachhaltig.




Kathrin Zabbai
Philosophische Lebensberatung
— EFT & Yoga —

+49 160 7643947 | info@stresslösen-eft.de | www.stresslösen-eft.de



INHALT

1. **Prüfungsangst lösen mit EFT** – Tools gegen Blackout und Bewertungsstress
 2. **Schlafprobleme lösen mit EFT** – Einschlafen, Durchschlafen, Grübeln
 3. **Wechseljahre begleiten mit EFT** – Schlaf, Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen
 4. **Entspannte Mama – entspanntes Kind** – Mental Load und Grenzen
 5. **Entspannt im Alter mit EFT** – Ruhe und Stabilität im Alltag
 6. **Kontakt & unverbindlich anmelden**
- 

Alle Themen direkt anklickbar.
Du kannst einzelne Seiten ausdrucken oder gezielt weiterleiten.





PRÜFUNGSANGST LÖSEN MIT EFT

Mit mehr Ruhe, Klarheit und
Selbstvertrauen in die Prüfung

Neuer Workshop in Vorbereitung – jetzt Interesse anmelden!

Kennst Du das?

*Sobald eine Prüfung bevorsteht, steigen Angst, Druck und Selbstzweifel auf.
Du fühlst Dich blockiert oder hast Angst vor einem Blackout.
Und plötzlich kannst Du nicht mehr so leicht auf Dein Wissen zugreifen.*

Das erwartet Dich

- Verständnis für Prüfungsangst und ihre Auslöser
- Einführung in EFT als einfache Klopf-Akupressur zur Selbsthilfe
- Praktische Übungen zur Regulierung von Angst, Blackout-Gefühlen, innerem Druck und Selbstzweifeln
- Stärkung von Ruhe, Fokus und Selbstvertrauen

Nach dem Workshop hast Du ein wirksames Tool an der Hand,
mit dem Du Dich vor, während und nach Prüfungssituationen schneller beruhigen und
wieder in Deine Kraft kommen kannst.

Rahmen

Dauer: 5 Stunden

Für Einsteiger:innen geeignet

Frühbucher 49 € | regulär 59 €



Mehr Infos und
Interesse anmelden

Kathrin Zabbai (EFT-Trainerin)
+49 160 7643947 | info@stresslösen-eft.de | www.stresslösen-eft.de

Der Workshop findet statt, sobald genügend Interessent:innen angemeldet sind. Anschließend werden Terminvorschläge abgestimmt.



SCHLAFPROBLEME LÖSEN MIT EFT

Besser ein- und durchschlafen

Neuer Schlaf-Workshop in Vorbereitung – jetzt Interesse anmelden!

Kennst Du das?

Du liegst wach und Deine Gedanken kommen nicht zur Ruhe.

Du schläfst ein – und wirst nachts immer wieder wach.

Morgens fühlst Du Dich wie gerädert, obwohl Du eigentlich lange genug im Bett warst.

Das erwartet Dich

- Kurze, verständliche Einführung in die Klopfakupressur-Methoden EFT und ihre Anwendung bei Schlafproblemen
- Geführte EFT-Übungen zum Runterfahren am Abend und zum Beruhigen in der Nacht
- Praktische Strategien gegen Gedankenkreisen
- Passende Formulierungen für Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten
- Zeit für Fragen und Austausch in einem geschützten Rahmen

Rahmen

Dauer: 5 Stunden

Für Einsteiger:innen geeignet

Frühbucher 79 € | regulär 89 €



Mehr Infos und
Interesse anmelden



Kathrin Zabbai (EFT-Trainerin)

+49 160 7643947 | info@stresslösen-eft.de | www.stresslösen-eft.de

Der Workshop findet statt, sobald genügend Interessent:innen angemeldet sind. Anschließend werden Terminvorschläge abgestimmt.



WECHSELJAHRE BEGLEITEN MIT EFT



Neuer Workshop in Vorbereitung – jetzt Interesse anmelden!

Kennst Du das?

Hitzewallungen, Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen oder innere Unruhe belasten Deinen Alltag?

In diesem Workshop lernst Du eine sanfte Methode kennen, die Dein Nervensystem beruhigt und Dich dabei unterstützt, wieder mehr Stabilität und Kraft zu spüren.

Das erwartet Dich

- Einführung in die EFT-basierte Klopf-Akupressur - einfach und alltagstauglich
- Praktische Übungen zur schnellen Stressregulation
- Klopfsequenzen für akute Belastungen
- Umgang mit Stimmungsschwankungen: Reizbarkeit, Traurigkeit, Sensibilität
- Ressourcen stärken: Sicherheit, Vertrauen, innere Ruhe
- Austausch in geschützter Atmosphäre

Rahmen

Dauer: 5 Stunden

Für Einsteigerinnen geeignet

Frühbucher 69 € | regulär 79 €



Mehr Infos und
Interesse anmelden

Kathrin Zabbai (EFT-Trainerin)
+49 160 7643947 | info@stresslösen-eft.de | www.stresslösen-eft.de

Der Workshop findet statt, sobald genügend Interessentinnen angemeldet sind. Anschließend werden Terminvorschläge abgestimmt.



ENTSPANNTE MAMA - ENTSPANNTES KIND

Neuer Workshop in Vorbereitung – jetzt Interesse anmelden!

*Fühlst Du Dich im Mama-Alltag oft erschöpft, gereizt oder angespannt?
Dann schenke Dir bewusst eine Auszeit!
In diesem Workshop lernst Du, wie Du mit EFT Stress sanft abbauen,
emotionale Anspannung lösen und mehr Ruhe und Gelassenheit
in Deinen Alltag bringen kannst.*

Das erwartet Dich

- Einführung in die EFT-basierte Klopf-Akupressur
- Praktische Übungen zur schnellen Stressregulation
- Klopfsequenzen für typische Mama-Themen wie Überforderung, innere Unruhe, Reizbarkeit und Schuldgefühle
- Impulse für mehr Leichtigkeit im Familienalltag
- Zeit zum Durchatmen, Auftanken und Ankommen

Rahmen

Dauer: 5 Stunden

Für Einsteigerinnen geeignet

Frühbucher 69 € | regulär 79 €



Mehr Infos und
Interesse anmelden

Kathrin Zabbai (EFT-Trainerin)
+49 160 7643947 | info@stresslösen-eft.de | www.stresslösen-eft.de

Der Workshop findet statt, sobald genügend Interessentinnen angemeldet sind. Anschließend werden Terminvorschläge abgestimmt.



ENTSPANNT IM ALTER MIT EFT!

Für alle, die gelassener älter
werden möchten



Neuer Workshop in Vorbereitung – jetzt Interesse anmelden!

*Wünschst Du Dir weniger Stress und Grübeln im Alltag?
Mehr innere Ruhe bei Veränderungen, Sorgen oder Belastungen?*

Das erwartet Dich

- Einführung in EFT: Punkte, Ablauf und Anwendung der Klopf-Akupressur
- Geführte Klopfsequenzen für Ruhe, Zuversicht und besseren Schlaf
- Umgang mit Sorgen und Gedankenkreisen (z. B. Zukunft, Gesundheit, Familie)
- Ressourcen aktivieren: innere Stärke, Sicherheit, Vertrauen
- Fragen und Austausch in geschützter Atmosphäre

Rahmen

Dauer: 5 Stunden

Für Einsteiger:innen geeignet

Frühbucher 69 € | regulär 79 €



Mehr Infos und
Interesse anmelden


Kathrin Zabbai (EFT-Trainerin)
+49 160 7643947 | info@stresslösen-eft.de | www.stresslösen-eft.de

Der Workshop findet statt, sobald genügend Interessent:innen angemeldet sind. Anschließend werden Terminvorschläge abgestimmt.



KONTAKT & UNVERBINDLICH ANMELDEN

**Du möchtest einen Workshop besuchen
oder bist noch unentschieden?**



Hier findest Du alle Infos, kannst Dich unverbindlich
anmelden und Deinen Terminwunsch angeben.



+49 160 7643947
info@stresslösen-eft.de
www.stresslösen-eft.de



Kathrin Zabbai
Philosophische Lebensberatung
— EFT & Yoga —

