Bramfelder SV

BSV - Zentrum
Ellernreihe 88 | 22179 Hamburg
040 - 641 41 44
info@bramfelder-sv.net
www.bramfelder-sv.com

GESundFIT
Erich - Ziegel - Ring 44 | 22309 Hamburg
040 - 63 64 72 35

Beachpark Bramfeld / Tennis
Haldesdorfer Str. 104 | 22179 Hamburg

Bankverbindung
IBAN: DE72200505501055211393
BIC: HASPDEHHXXX
Steuernummer: 17 / 4030 / 1116

Einladung

Special: Resilienz-Training (traumasensibel) / Kursraum GESundFIT am 02.04.2023
Beginn: 17:00-18:00 Uhr
Ort:

Interessenten für ein Probetraining melden sich bitte per Mail unter info@bramfelder-sv.net oder h.kuhnt@bramfelder-sv.net bei uns an und vereinbaren einen Termin.

Resilienz-Training - Durch Verständnis und Selbstwirksamkeit ins Glück

Resilienz-Training

EFT zum **Ändern von Glaubenssätzen**

EFT (Emotional Freedom Technique) ist eine Kombination aus TCM, (Traditionell Chinesischer Medizin) und NLP (Neurolinguistisches Programmieren), dass das Nervensystem mit Hilfe der Sprache neu programmieren soll. Ich zeige dir in diesen Special, wie du festgefahrene Glaubenssätze aufspüren und ändern kannst.

https://www.trauma-akademie.de/stabilisierende-Uebungen#Glaubenss%C3%A4tze-%C3%A4ndern

Bodyscan zur **Stabilität und Selbstregulation**

Du bist total verspannt? Fühlst dich gestresst? Deine Gedanken rasen? Deine Emotionen überfluteten dich? In diesem Special zeige ich dir, wie du deinen Körper nutzen kannst, um dich selbst zu regulieren, entspannter und freier zu werden.

Mit einer Kombination aus BodyScan und Regulationstechniken aus der Trauma-Therapie.

https://www.trauma-akademie.de/stabilisierende-Uebungen#k%C3%B6rperwahrnehmung-schulen

BSV-Mitglieder können dieses Special kostenlos nutzen.

Der Kurs findet nur bei ausreichender Anmeldezahl statt, Anmeldeschluss ist der 23.03.2023**.**
Anmeldung direkt im Mitgliederportal oder an info@bramfelder-sv.net

Quelle: https://trauma-akademie.de

Anika Caumanns