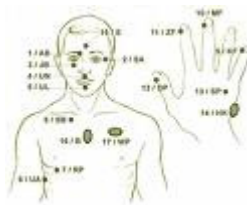




Die Meridian-Klopfpunkte:



Zürcher Ressourcen Modell

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) ist eine vielfach erprobte Methode zur **gezielten Entwicklung** von **Handlungspotenzialen**.

Buchtipps: Selbstmanagement ressourcenorientiert, Maja Storch / Frank Krause, Verlag Hans Huber,

Meridian-Klopfmethode

EFT Emotional Freedom Technique

Der Kernsatz des EFT lautet:
Die **Ursache** aller **mental**en, **emotional**en und **körperlichen** **Symptome** liegt in einer **Unterbrechung** des Energieflusses (Energetische Blockade).

Mit der Meridian-Klopfmethode können diese **Blockaden** dauerhaft **gelöst** werden.

Buchtipps: EFT, Die Klopfmethode, Körperliche und emotionale Blockaden auflösen, Erich Keller, pickup

EFT ist keine Therapie und ersetzt keinen Arztbesuch.

S.E.P.®

Spirituelle Energetische Psychologie

Die Methode verbindet neuste Erkenntnisse der Gehirnforschung, der energetischen Psychologie, der Meridian-Klopfmethoden, wie z. B. EFT. Durch **Klopfen** und **Halten bestimmter Kopfpunkte** und -zonen können die **Gehirntätigkeit**, das **Denken** und **erlebte emotionale** oder **mentale Zustände** positiv beeinflusst werden.

Buchtipps: Endlich Stille im Kopf mit der Methode S.E.P., Erich Keller, Allegria

Yoga Nidra

Yoga Nidra (**Nidra = Schlaf**) ist eine von Swami Satyananda Saraswati entwickelte **Tiefenentspannungstechnik** für **Körper, Geist** und **Seele**.

(Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und der Lebensqualität, Verbesserung der Konzentration, Kreativität und Intuition, Stress, Unruhe, Nervosität, Angespanntheit, Müdigkeit, Burnout, Krankheiten, Schwangerschaft).

Buchtipps: Yoga Nidra, Swami Satyananda Saraswati, Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India.