Schön,
wenn du dabei bist!

www.klopfdichfrei.at

WORKSHOP-INFOS
KLOPF DICH FREI

BASIS 1

KEVIN LAGLER
NEURORESILIENZ

Ein Workshop-Format von LAGLER ENTERTAINMENT in Kooperation mit KEVIN LAGLER NEURORESILIENZ

AUF EINEN BLICK

Was konkret ist EPT®?

EPT® (Emotional Power Tapping®) ist eine wissenschaftlich fundierte Methode der **psychosensorischen Klopf-Akupressur**. Sie kann dir dabei helfen, die Last von Ängsten, Sorgen oder negativen Glaubenssätzen zu lösen/zu lindern, um ein gelasseneres, glücklicheres und gesünderes Leben zu führen.

Wie funktioniert EPT®?

EPT® (Emotional Power Tapping®) kombiniert **Elemente der Akupressur**, bei der spezifische Punkte auf den Meridianen des Körpers durch leichtes Klopfen stimuliert werden, **mit modernen psychologischen Ansätzen**. Die Technik kann dabei emotionale und psychische Blockaden lösen – spürbar, schnell, dauerhaft.

Ist EPT® evidenzbasiert?

Ja, die Wirkung der Tapping-Methode gilt als evidenzbasiert. Sie basiert auf wissenschaftlichen Studien und empirischen Erkenntnissen. Seit 2012 ist die Wirkung von Tapping von der APA, American Psychological Association, als wissenschaftlich fundiert anerkannt worden und erzielt weltweit (auch im therapeutischen Kontext) beeindruckende Erfolge. In mehreren kontrollierten Studien kam es zu einer signifikanten Reduktion von Stress, Angst und belastenden Emotionen.

KEVIN LAGLER
NEURORESILIENZ

www.klopfdichfrei.at

WORKSHOP-ZIELE

Nach dem Workshop wirst du ...

- die Technik EPT® bei dir zielführend anwenden können, um negative Glaubenssätze aufzulösen, Ängste in den Griff zu bekommen, innere Blockaden zu lösen und Stress zu reduzieren.
- die Technik EPT® auch geliebten Menschen in deinem Leben zeigen können. Bspw. deinen Kindern, wie sie mit Prüfungsangst umgehen können. Ein wertvolles Tool für ihre Entwicklung!
- über ein weiteres wertvolles Werkzeug in deinem Methodenkoffer der Persönlichkeitsentwicklung verfügen, das du schnell und einfach in jeglichen Lebenslagen einsetzen kannst.

KEVIN LAGLER
NEURORESILIENZ

www.klopfdichfrei.at

"Der EPT® -Kurs bei Kevin war ein tolles Erlebnis für mich – mit spannenden Kursinhalten, einer sehr harmonierenden Teilnehmer-Gruppe und vielen praktischen Anwendungsbeispielen! Besonders gut hat mir gefallen, dass man auch, wenn man noch nie mit der EPT®- Methode gearbeitet hat, sofort loslegen kann! Ich freue mich schon auf eine Fortsetzung!" **Petra S.**

“EPT® ist eine super Methode, die mir im Alltag sehr hilft. Ich wende sie dann an, wenn ich beispielsweise in negativen Gedanken versunken bin oder wenn sich eine belastende Situation anbahnt, die mich aus der Fassung werfen könnte. Der "Klopf-dich-frei"-Workshop hat mir sehr gut gefallen, weil ich die Methode einfach und leicht erlernen konnte und der praktische Teil nicht zu kurz kam." **Verena F.**

"Ich bereue keine Sekunde und bin sehr froh darüber, diese Entscheidung der Teilnahme getroffen zu haben. Ich könnte einen ganzen Aufsatz darüber schreiben, welchen Wert dieser Workshop für mich hatte. Und das sagt ein von Grund auf eher pessimistischer und kritischer Mensch. Es ist einfach herrlich, – und ich ertappe mich immer wieder dabei, wie ich in schwierigen Situationen zu lächeln beginne – wie leicht man sich das Leben machen kann." **Petra C.**

"Vielen Dank für diesen tollen Workshop. Du hast es geschafft, uns einen sicheren Raum zu geben, damit wir uns öffnen konnten. Somit konnte ich das Gelernte auch zu 100 % anwenden und fühlte mich bereits nach dem Workshop viel besser. Mit den anderen Teilnehmerinnen hat es super harmoniert und es war schön, sich auszutauschen. Die EPT®-Technik kann ich ohne Vorerfahrung gleich nutzen und werde es auch weiterhin in meinen Alltag einbauen. Vielen Dank." **Tanja F.**

KEVIN LAGLER
NEURORESILIENZ

www.klopfdichfrei.at

INFOS ZUM ABLAUF DES WORKSHOPS

VORMITTAG

BLOCK 1 8 UHR - 8.50 UHR — **EINSTIMMUNG AUF DEN TAG**

PAUSE: 10 MINUTEN

BLOCK 2 9 UHR - 9.50 UHR — **GRUNDLAGENTEIL**

PAUSE: 10 MINUTEN

BLOCK 3 10 Uhr - 10.50 UHR — **EPT® PRAKTISCH**

BLOCK 4 10.50 UHR - 12 UHR — **EIGENSTÄNDIGES TRAINING**

MITTAGSPAUSE: 12 UHR BIS 13 UHR

NACHMITTAG

BLOCK 1 13 UHR - 13.30 UHR — **FESTIGUNG & AUSTAUSCH**

BLOCK 2 13.30 UHR - 14.30 UHR — **DEMO EINES BEISPIELS**

PAUSE: 10 MINUTEN

BLOCK 3 14.40 UHR - 16.00 UHR — **TECHNIK KADI**

BLOCK 4 16.00 UHR — **RÜCKBLICK & AUSBLICK**

Wichtiger Hinweis: Leichte Änderungen und Abweichungen sind nicht ausgeschlossen.

KEVIN LAGLER
NEURORESILIENZ

www.klopfdichfrei.at