

„AufgePEP®t! - Ganzheitliche Stressbewältigung mit BEAT!“

Einführung in PEP® (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie),
die weiterentwickelte Klopftechnik von Dr. Michael Bohne



Sonntag, 31.10.2021 | 10:30 – 12:30 Uhr | Werne (Horst)

Stress ist eine Anpassungsreaktion unseres Organismus und nicht zwingend negativ. Oftmals geht er jedoch mit belastend empfundenen Emotionen einher, die zu großen Teilen aus Körperwahrnehmungen bestehen. Deshalb erscheint es nur logisch, den Körper bei Veränderungswünschen mit ins Boot zu nehmen.

- ✓ In diesem **Vortrag erhältst Du** einen fundierten praktischen & theoretischen Einblick in PEP als zeitgemäße und klug kombinierte Methode, die bereits langjährig erfolgreich in Coaching und Therapie Anwendung findet.
- ✓ **Du erfährst**, warum Klopfen alleine manchmal nicht reicht und weshalb PEP® deshalb weit mehr beinhaltet als das Klopfen von Körperpunkten (Akupunkturpunkten).
- ✓ **Du lernst** PEP eigenständig zu nutzen und in Deinem Alltag zur Selbstberuhigung und Selbststärkung einzusetzen.
- ✓ **Du verschaffst Dir** Einblick in die verschiedenen Wirkweisen und -ebenen dieser ganzheitlichen Technik.
- ✓ **Unter Gleichgesinnten** kannst Du Dich austauschen, von den Fragen der anderen profitieren und Deine eigenen loswerden.
- ✓ **Wir** halten uns an das **jeweils gültige Hygienekonzept** und können dadurch als Gruppe zusammenkommen.

Anmeldung Nina Holtewert
Yogalehrerin & Coach (in Ausbildung) | Fortbildung PEP® nach Dr. Michael Bohne
post@nina.yoga 0177 – 63 20 655 | www.nina.yoga

Seminarort Dorfgemeinschaftshaus (DGH)
Ahlener Weg 5
59368 Werne (Horst)

Ausgleich „Primaklima“ € 20,- (gültig bei umweltfreundlicher Anreise mit Bus, Bahn, Fahrrad oder zu Fuß)
ansonsten € 25,-



- 👉 PEP® tut gut
- 👉 PEP® macht Mut
- 👉 PEP® ist Selbstwertwertraining
- 👉 PEP® ist für Menschen, die Bock haben, die Dinge selber in die Hand zu nehmen
- 👉 PEP® kann behilflich sein, Selbstwerträuber in Selbstwertspender zu wandeln
- 👉 PEP® gibt es auch speziell für Kinder
- 👉 PEP® ist eine ganzheitliche Methode zur Regulation belastender Emotionen
- 👉 PEP® wird erfolgreich in der Trauma- und Schmerztherapie eingesetzt
- 👉 PEP® könnte zünden, wenn Dir „reden alleine“ manchmal nicht reicht
- 👉 PEP® ist Beziehungsarbeit
- 👉 PEP® hat BEAT!
- 👉 PEP® schafft Durchblick
- 👉 PEP® verleiht Schubkraft
- 👉 PEP® hat Drive
- 👉 PEP® stärkt
- 👉 PEP® schafft Fokus



Bereits in den 60er Jahren hat George Goodheart entdeckt, dass Klopfen von Akupunkturpunkten (traumatischen) Stress und Ängste reduziert. PEP® (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie) ist eine zeitgemäße Weiterentwicklung der bekannten Klopftechniken, der es unter anderem darum geht, die Klopftechniken zu entmystifizieren. Eine der wesentlichen Wirkhypothesen von PEP® nach Dr. Michael Bohne ist die „neurobiologische Reorganisation neuronaler Netzwerke“. Sie geht davon aus, dass durch die Aktivierung unterschiedlicher neuronaler Zentren (durch Klopfen, Augenbewegungen etc.) und die gleichzeitige Aktivierung störender Gefühle, eine Reorganisation neuronaler Netzwerke stattfindet.

Mit PEP® steht uns somit eine ganzheitliche und leicht erlernbare Technik zur Selbsthilfe zur Verfügung, die auf einem einfachen Prinzip beruht: Während man gerade Stress, Ängste, Hilflosigkeit oder andere belastende Gefühle empfindet, „beklopft“ man bestimmte Körperpunkte. Dieses Vorgehen führt bei den meisten Menschen recht schnell dazu, dass sich belastende und unangenehme Gefühle gut auflösen. (Dr. Michael Bohne (2010) Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe. Carl-Auer Verlag)

Noch mehr zu PEP® und seinem Begründer Dr. Michael Bohne findest Du unter www.dr-michael-bohne.de