



# EFT Newsletter 08/10

Herzlichen Dank für Ihr Interesse an diesem Newsletter, der Sie über die EFT-Klopfmethode informieren will. Er gibt Ihnen hilfreiche Anregungen zur Anwendung und stellt sich Ihren Fragen zu dieser Technik. Weiterhin gibt es aktuelle Hinweise zu meinen Veranstaltungen.

Sie sind eingeladen,

- über **Ihre Erfahrungen** mit EFT zu berichten, die ich an dieser Stelle veröffentliche.
- **Fragen zu EFT** zu stellen, die hier dargestellt und beantwortet werden.
- **Fallberichte** aus Ihren EFT-Anwendungen zu schildern.

Schicken Sie Ihre Beiträge an [kontakt@eft-benesch.de](mailto:kontakt@eft-benesch.de).

---

## Zum Zurücklehnen

»Es gehört nur ein wenig Mut dazu, nicht das zu tun, was alle tun.«

J. Joubert

### Zwei knifflige Fragen

- In welchem Fall ist  $2 \times 2 = 6$  (in keinem Fall)
- Ein Forscher verläuft sich in einer Höhle. Er verliert seine Lampe, aber er hat noch eine Schachtel mit 100 Streichhölzern. Ein Hölzchen brennt höchstens 10 Sekunden. Wie viele Zündhölzer verbraucht er, bis er 30 Minuten später wieder den Höhlenausgang erreicht hat? (Nur ein Zündholz, denn er hat seine Lampe damit wiedergefunden.)

---

## Hinweis-Dauerbrenner

### »EFT D.A.CH. – Fachverband der EFT-Trainer/innen & EFT-Anwender/innen«

Informationen zu Satzung des Verbandes, sowie Mitgliedsanträge und weitere Informationen zum Verband und zu EFT finden Sie unter: [www.eft-dach.org](http://www.eft-dach.org).

### EFT-Übungsgruppen

Wer EFT-Levelkurse absolviert hat, soll möglichst viel üben – eigene Probleme angehen, aber dann – bei Interesse – sich auch an Themen anderer Personen wagen. So finden Sie auf meiner Website [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de) unter der Rubrik »Info/EFT-Übungstreffs« Anlaufstellen im deutschsprachigen Raum, die in ihrer Region solche Treffen anbieten, um miteinander zu üben, Erfahrungen auszutauschen und so die EFT-Fertigkeiten zu erweitern. Schauen Sie also mal rein, wenn Sie mit anderen üben wollen, die Liste wird stetig aktualisiert und erweitert. Wer als Koordinierungsstelle einer solchen Übungsgruppe in seiner Region fungieren will, soll mir schreiben, damit ich sie/ihn in meine Website aufnehmen kann. Mindestvoraussetzung für die Aufnahme in die Liste als Übungstreffanbieter/in ist der absolvierte EFT-Level 2.

### Kinder-Anwender-Liste

Wer speziell EFT auch bei Kindern anwendet und für die Arbeit mit Kindern qualifiziert ist, kann sich auf meiner Website [www.eft-kinder.de](http://www.eft-kinder.de) als EFT-Anbieter eintragen lassen. Wenden Sie sich in diesem Falle an mich unter [praxis@eft-kinder.de](mailto:praxis@eft-kinder.de).

---

## Anregungen

### Ein wichtiger Hinweis bei »Erster Klopf-Hilfe«

Wir sind als Klopfanwender ja hoffentlich mutiger geworden, wenn wir bemerken, dass jemand unter körperlichen oder emotionalen Schwierigkeiten leidet, und bieten in diesen Fällen unsere Klopfhilfe an, nachdem in bedrohlichen Situationen natürlich zuerst der Notarzt verständigt wurde. Diese »Klopf-begegnungen« können z.B. eintreten, wenn ein Fluggast neben uns offensichtlich unter großem Stress steht, dies kann auch als ergänzende Maßnahme nach einem Unfall sein, wenn die betreffende Person unter einem Schock, unter Schmerzzuständen etc. leidet, dies kann auch der Fall sein, wenn eine Person einem Allergieschock ausgesetzt ist. So wurde z.B. berichtet, dass ein junger Mann plötzlich kaum mehr Luft bekam, weil er auf einer Party Schokolade gegessen hatte, die bei ihm einen heftigen anaphylaktischen Schock ausgelöst hatte. Während der Rettungswagen unterwegs war, klopfte eine anwesende EFT-Anwenderin die Atemproblematik dieses Mannes. Bei Eintreffen des Arztes war der Mann dann wieder völlig symptomfrei.

Oft ist die Notlage offensichtlich. Aber es kann auch etwas Unauffälliges sein, das wir beklopfen, hinter dem sich aber doch etwas Schwerwiegenderes verbirgt, so dass wir dies nicht erkennen und keinen Notarzt verständigen, obgleich dies lebensnotwendig wäre, wie es folgende Mail aufzeigt, die mir geschickt wurde und deren Informationen ich sehr gerne weiterleite, kann hiermit vielleicht doch Leben gerettet werden.

#### »Ein wahres Ereignis:

Während gegrillt wurde, **stolperte Ingrid und fiel hin**. Man bot ihr an, einen Krankenwagen zu rufen, doch sie versicherte allen, dass sie o.k. war und sie nur wegen ihrer neuen Schuhe über einen Stein gestolpert sei. Weil sie ein **wenig blass und zittrig wirkte**, half man ihr, sich zu säubern und brachte ihr einen neuen Teller mit Essen. Ingrid verbrachte den Rest des Abends heiter und fröhlich. Ingrids Ehemann rief später an und ließ alle wissen, dass seine Frau ins Krankenhaus gebracht worden war. Um 23.00 Uhr verstarb Ingrid. Sie hatte beim Grillen einen **Schlaganfall** erlitten.

Hätten ihre Freunde gewusst, wie man die Zeichen eines Schlaganfalls deuten kann, könnte Ingrid heute noch leben. Manche Menschen sterben nicht sofort. Sie bleiben oft lange in einer auf Hilfe angewiesenen, hoffnungslosen Situation.

Ein Neurologe sagte, dass wenn er innerhalb von drei Stunden zu einem Schlaganfallopfer kommen kann, er die Auswirkung eines Schlaganfalls aufheben könne. Er sagte, das Entscheidende wäre, einen Schlaganfall zu erkennen, und den Patienten innerhalb von drei Stunden zu behandeln.

**Erkenne einen Schlaganfall:** Es gibt vier Schritte, an die man sich halten sollte, um einen Schlaganfall zu erkennen.

- Bitte die Person, zu lächeln (sie wird es nicht schaffen).
- Bitte die Person, einen ganz einfachen Satz zu sprechen (zum Beispiel: »Es ist heute sehr schön.«).
- Bitte die Person, beide Arme zu erheben (sie wird es nicht oder nur teilweise können).
- Bitte die Person, ihre Zunge herauszustrecken (wenn die Zunge gekrümmt ist, sich von einer Seite zur anderen windet, ist das ebenfalls ein Zeichen eines Schlaganfalls).

Falls er oder sie Probleme mit einem dieser Schritte hat, rufe sofort den Notarzt und beschreibe die Symptome der Person am Telefon.

Ein Kardiologe hat gesagt, wenn man diese Mail an mindestens 10 Leute schickt, kann man sicher sein, dass irgendein Leben – eventl. auch unseres – dadurch gerettet werden kann.«

Natürlich können wir auch hier – bis der Notarzt eintrifft – mit Klopfen, wenn ein derartiger Verdacht besteht, zur Linderung evtl. bestehender Symptomatik und der Grunderkrankung beitragen (z.B. »Auch wenn sich eine Störung in der Durchblutung des Gehirns vorhanden sein sollte, dass vielleicht ein

Blutgefäß verstopft ist oder sich eine Blutung ereignet hat ... und erlaube mir, dass sich dieser Zustand wieder mildert bzw. auflöst«).

Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen.

---

## Fallgeschichten / Berichte

### Hüftschmerz nach Hüftoperation

Herr P. hatte vor sechs Jahren eine Hüft-OP bereits zum zweiten Mal (die erste 1994 aufgrund einer Arthrose), weil die Hüfte wieder locker geworden war. Er litt seitdem unter Schmerzen vor allem, wenn er nach dem Sitzen aufstand und die ersten Schritte tat («Anlaufschwierigkeiten») und fühlte sich in seiner Beweglichkeit eingeschränkt. Er hatte ein Gefühl entwickelt, dass da wieder etwas nicht stimmen würde, und wurde mittlerweile auch von Ängsten geplagt, die Hüfte könnte sich wieder lockern, was eine dritte OP nach sich ziehen würde. Sein Gang war gebremst bis vorsichtig, auch hinkte er leicht, um seine rechte Hüfte »zu schonen«, auch traute er es sich nicht zu, im Stehen die rechte Hüfte voll zu belasten, obgleich die Ärzte nichts Ungewöhnliches finden und sich die Schmerzen nicht erklären konnten. Ich überprüfte zunächst, ob eine allergische Reaktion auf das Titan in seiner Hüfte vorlag, was nicht der Fall war.

Irgendwie traute er dem Frieden mit seiner Hüfte nicht. Wir griffen dieses Thema mit dem Klopfen auf, dem Aspekte wie u.a. Unsicherheit, Gefühl der Instabilität und Misstrauen seiner Hüfte gegenüber folgten. Auch seine Angst vor einer erneuten OP wurde beklopft. Als großes Thema tauchte in der Folge der Zwang auf, »bewusst kontrollieren zu müssen«. Er konnte seine Hüfte nicht loslassen, musste stets überprüfen, ob sich etwas Auffälliges zeigen würde. Die Schmerzen, die Anlaufschwierigkeiten nach längerem Sitzen waren nach diesem Klopfen deutlich leichter geworden, als ich ihn aufforderte, aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen. Erleichtert konnte er feststellen, dass noch ein Belastungsempfinden vorhanden war («Auch wenn ich nicht glauben kann, dass sich diese Schmerzen und Anlaufschwierigkeiten so leicht auflösen lassen ...«, »Auch wenn ich nicht enttäuscht werden will, zu viel zu erwarten ...«). Er ging leichter, zeigte aber noch ein Resthinken. Er konnte nicht loslassen, seiner Hüfte nicht ganz vertrauen, kein Gefühl der Selbstverständlichkeit für seine rechte Hüfte entwickeln, was weiterer Klopffokus war.

Auf die Frage, ob dies auch irgendwie auf sein Leben zutreffen würde, bestätigte er dies. Er muss kontrollieren, damit nicht Unvorgesehenes, Ungeplantes eintreten würde. Seine Eltern kamen dann ins Spiel: Er konnte nicht frei sein, musste u.a. immer aufpassen, »was wohl die Anderen sagen würden«, dass er es den Eltern »recht machen müsse«, er konnte »nicht einfach spielen«. Diese Themen wurden beklopft und gaben ihm einen ersten Einblick »hinter die Kulissen« und über einen möglichen Zusammenhang mit seinem Hüftproblem. Er fühlte sich ein gutes Stück erleichtert, stand auf, spürte erstaunt auf seine Hüfte: Er fühlte sich in seiner Hüfte leichter, weniger kontrolliert, sein Hinken war fast verschwunden, die »Anlaufschwierigkeiten« waren kaum mehr wahrnehmbar. Ein Versuch mit der Treppe gelang ihm problemlos, indem er seine Hüfte voll belastete. Und dennoch bestand bei der Verabschiedung noch eine Restangst fort, ein Restmisstrauen, dass es doch nicht funktionieren könnte. Ein erster erfolgreicher Schritt war gemacht, der ihm verdeutlichte, dass auch nach sechs Jahren Leid vielleicht doch eine Lösung möglich ist. Es steht jedoch noch die Bearbeitung der zugrundeliegenden emotionalen Belastung auf der Agenda, um diese positiven Ergebnisse anhaltend festigen zu können. Seine Hüfte braucht sein uneingeschränktes Vertrauen, was ein Loslassen und selbstverständliche und uneingeschränkte Belastung nach sich zieht.

### Eifersucht ade (ein Bericht einer Kursteilnehmerin)

»Lieber Horst, da ich weniger unter körperlichen Beschwerden als von lästigen mentalen Konflikten in mir zu leiden habe, stellte ich mich eines Tages einer besonderen Aufgabe.

Seit 10 Jahren lebe ich mit meinem Lebensgefährten zusammen. Wir führten immer eine harmonische Beziehung, aber ein schwarzer Schatten begleitete mich ständig – die Eifersucht. Dabei war die Eifersucht gegen alles und jeden gerichtet, der seine Aufmerksamkeit bekam (also nicht mal so sehr wegen anderer Frauen). Wenn er jemandem bei etwas half, fand ich etwas, wobei er mir helfen sollte. War ich krank, musste er mich pflegen. Ging er den Nachbarn besuchen, sendete ich ihm ständig sms. Die Liste wäre unendlich... Streit war vorprogrammiert und regelrechte Wutanfälle meinerseits. Dabei wollte ich mit meiner Wut nur seine Aufmerksamkeit auf mich lenken, was mir natürlich nicht gelang und meinen Zorn unendlich steigerte. Ging er ohne mich irgendwo hin (was selten der Fall war), ging ich oft zum Fenster, um zu sehen, ob er schon da war.

Gottseidank hat mein Partner eine Engelsgeduld, und wir verstanden uns trotzdem immer prächtig, aber ich wollte so nicht weitermachen. Diese ständige Kontrolle hatte er überhaupt nicht verdient.

Ich wollte mich zuerst gar nicht an das Klopfen dieses Problems heranwagen, weil ich dachte, dass etwas, das so lange so tief in mir verwurzelt war, sich gar nicht so einfach auflösen kann.

Dann setzte ich mich eines morgens an den Küchentisch und begann halbherzig zu klopfen:

AUCH WENN ICH MICH ZU TODE ÄRGERE, WENN DER M. MIR KEINE AUFMERKSAMKEIT GIBT, ICH BIN TROTZDEM OK UND ICH GEB MIR DIE CHANCE UND LÖS DAS LOS.

Das klopfte ich dann eine Runde durch und dann kamen alle möglichen Situationen hoch, wo ich mich hintenangestellt vorkam, und die damit verbundenen Gefühle.

Dann klopfte ich weiter mit jedem Punkt einen Satz. Dies machte ich so halbherzig, dass ich mich nicht mehr genau erinere, was alles. Aber die Gefühle dabei waren sehr stark, und ich war komplett mit der Situation verbunden.

ICH MUSS NICHT KRANK SEIN, DASS ER HIERBLEIBT.

ICH MUSS NICHT WEINEN, DASS ER MIR ZUHÖRT.

ICH MUSS NICHT SCHIMPFEN, DASS ER MIR IM HAUSHALT HILFT.

ICH GEBE MIR DIE CHANCE, ZU PROBIEREN, FÜR EINE KURZE ZEIT, IHN EINFACH GEHEN ZU LASSEN OHNE DISKUSSION. ER WOHT JA HIER, ER KOMMT JA WIEDER ZURÜCK. ER IST IMMER ZURÜCKGEKOMMEN UND ICH WAR IMMER WICHTIGER FÜR IHN ALS ALLE ANDEREN, SONST WÄRE ER JA NICHT BEI MIR. MAL SEHEN WAS PASSIERT. VIELLEICHT FÜHLT ES SICH GUT AN, ICH GEB MIR DIE CHANCE UND LÖS DAS EINFACH LOS:

So klopfte ich eine Weile weiter, warf alles mit ein, was mir zum Thema in den Sinn kam, und blieb gefühlsmäßig bei der Sache. Alles zusammen dauerte keine 10 Minuten und dann stand ich auf und machte was anderes und dachte nicht daran, dass sich was ändern würde.

Als Erstes fiel mir eine Veränderung auf, als er eines abends im Verein bei einer Besprechung war und ich total gelassen TV schaute, bis er heimkam. Dann musste er die gleiche Woche wieder weg, und das sogar am Wochenende! Ich blieb von innenher ganz natürlich ruhig und lachte, als er mir erzählte, wie er sich gelangweilt hatte.

Seitdem gibt es keine Diskussionen mehr, wenn er irgendwohin muss, kein Warten. Ich nehme es einfach hin und nutze die Zeit für meine Hobbies und Freundinnen, die ich auch sehr vernachlässigt habe, und lasse ihn auch alleine zu Hause, wenn ich etwas vorhabe. Kein Streit, keine Wut oder Nörgeleien mehr. Ich muss mich immer noch an die neue Situation gewöhnen und wundere mich, dass ich mit so wenig so viel erreicht habe.

Seit dieser Klopf Sitzung sind ungefähr 2 Monate vergangen und es geht mir diesbezüglich einfach wunderbar.

Viele liebe Grüsse an alle Klopfenden.»

## **Und das Skifahren geht doch**

»Hallo Horst ... Dann habe ich noch einen Bericht aus meinen »Anfänger«-Klopfversuchen:

Ich habe einen Freund, der zum Skifahren zu Besuch kam. Er hatte sich jedoch vor zwei Monaten am Knie operieren lassen und seitdem Schmerzen. Er wusste, dass das Skifahren mit Sicherheit auch Schmerzen bereiten würde. Gestern war ein strahlender Sonnentag, und er wollte auf die Piste. So

habe ich ihm angeboten, vorher seine Schmerzen zu klopfen. Er ließ sich darauf ein. Wir klopfen einen Zyklus mit so Sätzen wie »Auch wenn ich diese ziehenden Schmerzen unterhalb meines rechten Knies habe, ich bin völlig o.k. ... und auch mein Knie ist o.k. ... ich brauche die Schmerzen jetzt nicht mehr ... und schon gar nicht heute bei diesem schönen Wetter ... und auch sonst nicht mehr ... und ich lasse es zu, dass sich die Schmerzen auflösen ...« Danach ging er auf die Piste, und ich war schon ganz gespannt auf seine Rückmeldung. Und tatsächlich: er fuhr den ganzen Tag ohne Schmerzen im Knie! Ich habe mich sehr gefreut.«

Ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit EFT und Ihre EFT-Fälle (erfolgreiche bis weniger erfolgreiche) könnten hier stehen. Dies ermutigt auch andere, sich an EFT zu versuchen. **Schreiben Sie, damit dieser Newsletter eine Fundgrube und Hilfe für andere EFT-Anwender sein kann und bleibt!**

---

## Aktuelles aus unserer Praxis

Näheres zu den Kursen und weitere Termine **für das Jahr 2010/2011** am Ende des Newsletters bzw. unter [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de).

### EFT-TRAINING UND AUSBILDUNG

#### ► Level 1

- **Bei mir:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs:** Samstag/Sonntag **25./26. September 2010** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-1-Kurs** am Freitag/Samstag **29./30. Oktober 2010**. Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: [bildungshaus@kloster-neustift.it](mailto:bildungshaus@kloster-neustift.it).

#### ► Level 2

- **Bei mir:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs:** Samstag/Sonntag **23./24. Oktober 2010** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.

#### ► Level 3

- **Bei mir:** Der nächste **Level-3-Kurs:** Samstag/Sonntag **11./12. Dezember 2010** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.

Es lohnt sich sicherlich, diesen Kurs öfters zu besuchen, da mit jedem weiteren Level-3-Kurs immer neue Themen angesprochen und EFT-Fertigkeiten weiter vertieft werden können. Für Wiederholer gibt es einen Preisnachlass von Euro 70,-.

### EFT-SPEZIALSEMINARE

Diese Seminare dienen dazu, EFT-Kenntnisse auf bestimmten Problemfeldern zu erlangen, bereits bestehende Kenntnisse zu vertiefen, Möglichkeiten zur Spezialisierung zu schaffen und eigene spezifische Probleme noch intensiver anzugehen. Siehe hierzu auch meine Website [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de).

#### ► Nächste Kurse »Frei von Allergie mit EFT«

- **Herzogenbuchsee (Schweiz)** Samstag **21. August 2010**. Anmeldung u. Info: Reto Wyss, Swiss Center for EFT, e-mail: [info@emofree.ch](mailto:info@emofree.ch) (am Folgetag der Kurs »Anwendung von EFT bei Kindern«).
- **Bei mir** (München-Solln) am Samstag, **29. Januar 2011** (am Folgetag der Kurs: »Die Anwendung von EFT bei Kindern«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr.

- **»Systemisches Integrieren«** am Samstag/Sonntag **13./14. November 2010** (9.30 Uhr bis 18 Uhr und 10 Uhr bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.

► **Der nächste Basis-Kurs »Thema Geld – Lust auf Wohlstand«**

**Freitag 15. bis Sonntag 17. Oktober 2010** (17 bis 21 Uhr, 10 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / Nähe München

► **Der nächste Folgetag »Thema Geld – Lust auf Wohlstand«**

**Sonntag, 12. September 2010** (9.30 bis 18 Uhr) in München-Solln. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Basis-Kurs.

**WEITERES**

**Sie können auch selbst EFT-Gruppen und EFT-Kurse organisieren**, auch für ganz spezielle Themen und Inhalte, und mich als Gruppen- bzw. Kursleiter einladen. Treten Sie hierzu in Kontakt mit mir.

---

## Die EFT-Kinderecke

### Aus der Welt der Kinder

»Julia will ihrer Katze helfen: »Wenn Tinti keine Mäuse findet, kann ich ja ein paar malen!«

Aus: Zucker ist mein liebstes Salz, Eichborn-Verlag

### Große Überraschung – der Achillessehnen Schmerz ist vollkommen weg

D., zehn Jahre, berichtete von Schmerzen in der linken Achillessehne seit etwa drei Wochen, was ihn daran hinderte, seinen Sport treiben zu können. Verständlicherweise belastete ihn dies sehr. Der Besuch beim Orthopäden hatte auch kein Ergebnis gebracht, außer dass D. eben langsamer treten sollte, denn es seien wahrscheinlich Wachstumsprobleme und die würden sich mit der Zeit geben.

Bei D. zeigten sich beim Gehen stechende Schmerzen in der linken Achillessehne mittlerer Ausprägung. Wir klopfen z.B.: »Auch wenn ich diese stechenden Schmerzen in der linken Achillessehne beim Gehen habe, ich bin ein toller D. und löse diese Schmerzen jetzt auf ... und selbst wenn der Arzt gesagt hat, dass jetzt nichts zu machen ist und ich es aushalten muss, vielleicht kann ich viel mehr als ich denke, denn es ist ja meine Sehne und ich wohne da und kann entscheiden, ob der Schmerz noch bleiben soll ...« Einige Runden mit diesem Klopfen folgten, wobei ich immer wieder darauf hinwies, dass D. vielleicht ungeahnte innere Kräfte hat, mit denen er diese Schmerzen vertreiben kann.

Er stand dann wieder auf, ging einige Schritte und meinte ganz verwundert, dass die Schmerzen ganz weg seien. Ich fragte ihn, ob dies gut sei. »Natürlich«, entgegnete er mit einem Lächeln, und wir klatschten uns die Hände gegenseitig ab.

Ich ließ ihn dann noch auf der Stelle hüpfen. Es zeigte sich erneut ein leichter drückender Schmerz. Auch dies wurde beklopft – mit vollständigem Erfolg. Er hüpfte und hüpfte und verspürte keinerlei Behinderung mehr.

Wir gingen dann an sein eigentliches Thema seines Besuches bei mir, was etwa eine halbe Stunde benötigte. Dann testeten wir erneut seine Achillessehne: kein Schmerz mehr.

**Schreiben Sie mir Ihre Erfahrungen und Anregungen beim Klopfen mit Kindern.**

### Die nächsten Kurse »Anwendung von EFT bei Kindern«

- **Herzogenbuchsee (Schweiz) Sonntag 22. August 2010.** Anmeldung u. Info: Reto Wyss, Swiss Center for EFT, e-mail: info@emofree.ch (am Vortag der Kurs »Frei von Allergie mit EFT«).
- **Bei mir (München-Solln) am Sonntag, 30. Januar 2011** (am Vortag der Kurs: »Frei von Allergie mit EFT«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr.

**Sie können selbst Vorträge und Kurse organisieren** und mich als Referenten bzw. Kursleiter einladen. Treten Sie hierzu in Kontakt mit mir.

---

## Anmelden und Abmelden dieses Newsletters

### Wichtiger Versandhinweis

Ich versende diesen Newsletter nur an Abonnenten oder an Interessenten, die mit mir in Kontakt getreten sind.

- Für eine **Anmeldung, Abmeldung** oder **Änderung Ihrer Email-Adresse** schicken Sie mir bitte eine Meldung per Email oder eine Notiz via Website [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de), Rubrik »Newsletter«.
- Ich versichere, dass Ihre Email-Adresse und weitere Angaben **streng vertraulich** behandelt und an Dritte nicht weitergegeben werden.

### IMPRESSUM

Dieser Newsletter wird herausgegeben von Horst Benesch, Neidensteiner Straße 11 a, 81243 München, Tel: 089-37488928, [newsletter@eft-benesch.de](mailto:newsletter@eft-benesch.de), [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de), [www.eft-kinder.de](http://www.eft-kinder.de)

### DER AUTOR

**Horst Benesch**, Heilpraktiker (Psychotherapie), ausgebildet in verschiedenen Verfahren der humanistischen Psychotherapie, EFT-Therapeut, EFT-Trainer, Seminarleiter, Wohlstandscoach, Buchautor. Praxis in München.

München im August 2010