

# Emotional frei

## Stress und Trauma sanft lösen

Lerne mit den neuesten Erkenntnissen aus moderner Psychotherapie und Gehirnforschung, wie Du das Prinzip der „Hilfe zur Selbsthilfe“ eigenständig anwenden kannst.

Sanft, achtsam und effektiv lösen wir gemeinsam Blockaden, während Du zugleich lernst, Stresssituationen selbstständig und mit Leichtigkeit zu bewältigen.

**Folgende Inhalte lernst Du im Laufe des Seminars zur eigenen Anwendung:**



Klopfakupressur zum Abbau von Stress, Ängsten und Blockaden



Einfluss von Stress und Ernährung auf Körper und Geist



Impuls-Suggestions-Technik Emotionale Entlastung und Traumabewältigung



Meditation zur Stärkung Deines Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls

# Deine Referentinnen



**Dr. med. Dipl. Päd.  
Isa Dagmar Bittel**

- ◆ Fachärztin für Psychosomatische Medizin & Psychotherapie
- ◆ Ganzheitliches Verständnis von Körper, Geist & Emotionen
- ◆ Tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapie für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- ◆ Emotion Code und Body Code Practitioner



**Lulavere Barnekow**

- ◆ Ernährung-Gesundheitsberaterin (IHK)
- ◆ Beraterin Darmgesundheit
- ◆ Hypnose-Coachin (TMI)
- ◆ Vitamin-D-Beraterin (IVD)



Melde dich jetzt an und beginne deinen Weg in ein  
leichteres, befreites Leben!

Sichere dir deinen Platz und erfahre, wie du Stress  
und emotionale Blockaden sanft lösen kannst!

Mache den ersten Schritt und entdecke  
die Kraft der Selbsthilfe!

Sei dabei – für mehr Leichtigkeit, innere Ruhe und  
emotionale Freiheit!

## Nächster Termin

Anmeldung per  oder  bei

Dr. Isa Bittel  
+49 9123 99 07 61  
info@dr-bittel.de

Lulavere Barnekow  
+49 173 697 99 89  
l.barnekow@me.com