

# KURSUS I EFT/TFT TANKEFELTTERAPI

EFT og TFT bruger let banken på akupressurpunkter for at frigøre energi og lindre stress, angst og fysisk ubehag.

## OM TANKEFELTTERAPI

TFT og EFT kombinerer følelsesmæssigt fokus med stimulering af energipunkter (tapping) for at aktivere kroppens beroligende systemer.

Metoden er enkel og kan anvendes både som selvhjælp og i terapi mod fx stress, angst og fysiske spændinger.

## PÅ KURSET LÆRER DU

- Grundteknikker i TFT/EFT tapping til selvregulering
- At tolke kroppens signaler
- At forløse ubehag gennem tapping
- At identificere traumestreng
- At bruge metoden på dig selv og andre

Kurset dækker også traumer, stress-triggere og kropsfølelser.

## MÅLGRUPPE

Kurset er for alle, der vil lære et konkret redskab til følelsesmæssig regulering. Ingen krav om forudgående viden.

## FORM & INDHOLD

2-dages kursus med teori, demonstration og øvelser. Du får hands-on erfaring.

## UNDERVISER

Linda B Lauridsen er uddannet Registreret psykoterapeut og medejer af Skolen for Traumeforløsende Psykoterapi.

Hun er uddannet NLP MasterPractitioner og begyndte at arbejde med Tankefeltterapi tilbage i 2010.

## PRAKTISK INFO

Dato: 8. og 9. marts 2026, kl. 9.30-16.00

Adresse: Jernbanegade 16, 4000 Roskilde

Tilmelding nødvendig - [book plads her](#)

Pris: 2.495,- kr.

Kurset arrangeres i et samarbejde mellem NLP Skolen, Klinik Hjerterum/Healeruddannelse og Skolen for Traumeforløsende Psykoterapi.