

Landelijke EFT-dag

UITGAAN & VRIJE TIJD | 27 oktober 2015 Door [Psychothekeer](#), Dichtbijmeeschrijver



Landelijke EFT-dag (Foto: Yvonne Toeset)

ROTTERDAM - Op 7 november kan Rotterdam kennismaken met een nieuwe techniek tegen stress, angst en spanning: EFT.

Stress, angst, spanning: iedereen heeft er wel eens last van en iedereen wil het oplossen. Pillen en praten helpen dan vaak onvoldoende. Emotional Freedom Techniques, afgekort EFT, is een relatief nieuwe methode die in Nederland in opmars is omdat de resultaten wereldwijd verbluffend zijn. Nederlands bekendste trendwatcher Adji Bakas roemt EFT in zijn boek *Trends 2015*: “Ik denk dat in 2015 steeds meer mensen EFT gaan ontdekken om stress te beteugelen.”

EFT-praktijk EQlibre coördineert de Landelijke EFT-dag waarop iedereen kan kennismaken met deze methode. In Rotterdam geeft EFT-trainer Anne Gouweloos drie workshops in de Groene Passage. Deelname kost 15 euro per workshop. Meer informatie op: <http://www.psychothekeer.nl/>

De Landelijke EFT-dag wordt georganiseerd zonder winstoogmerk of geldelijk belang. EFT-begeleiders in heel Nederland zetten op 7 november hun praktijkdeuren open voor korte workshops en persoonlijke sessies tegen een zeer gereduceerd tarief. Doel van deze dag is meer bekendheid te geven aan EFT in Nederland en om mensen te laten ervaren wat het positieve effect is van deze methode bij stress en spanningsklachten.

Op de website van EQlibre staat een overzicht van de EFT-praktijken die op 7 november deelnemen aan de Landelijke EFT-dag. Mensen melden zich aan bij de door hen zelf uitgekozen praktijk. <http://www.eqlibre-eft.nl/landelijke-eft-dag/>

Emotional Freedom Techniques wordt wereldwijd ingezet door coaches, psychologen en therapeuten om een diversiteit aan klachten als gevolg van stress op te lossen. Zo heeft onze Amerikaanse collega Lori Leyden PhD, een EFT-project opgezet in Rwanda. De opbrengst van de Landelijke EFT-dag gaat in zijn geheel naar dit *Project Light*. De weeskinderen in Rwanda, nu in de leeftijd tussen 16 en 25, leven met afschuwelijke angstige herinneringen aan de genocide, met armoede en weinig hoop voor de toekomst. De afgelopen 4 jaar hebben Leyden en een team van medewerkers meer dan 550 jongeren en andere overlevenden van de genocide getraind in EFT. Deze jongeren zijn nu in staat zichzelf te helen van deze trauma's en te vergeven. Het is de missie van Project LIGHT om een nieuw model van humanitaire hulp te creëren, waarvan het belangrijkste onderdeel *emotional healing* is. Kijk op: www.projectlightrwanda.com en www.createglobalhealing.org

[Zoek je meer uitgaanstips? Check de agenda in de Dichtbij-app!](#)

Dit artikel is voor het laatst aangepast op: 28 oktober 2015