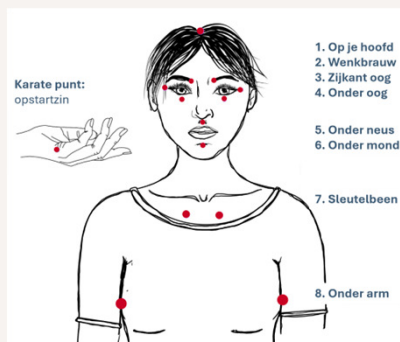


# EFT - Tapping cursus - voorjaar 2026



## Ontdek de kracht van EFT – Tapping voor professionals



EFT Tapping-punten

EFT (Emotional Freedom Techniques) brengt het energie systeem in balans door de negatieve emotie te neutraliseren. EFT is betrekkelijk pijnvrije methode, heeft nauwelijks bijwerkingen, geeft een langdurige oplossing, is veilig, kan worden toegepast naast elke andere vorm van therapie of medicatie en verlaagt je stress in je lichaam.

Luister naar je lichaam en voel je emoties  
en gebruik EFT – Tapping  
om emoties los te laten en te neutraliseren.

### Wat je gaat leren:

*De basis van EFT – Tapping, door*

- De achtergrond van EFT.
- Het effect van EFT in je lichaam.
- Je leert hoe deze methode helpt om negatieve emoties los te laten.
- Het effect van **haakjes en triggers**.
- Het effect van negatieve kern-overtuigingen.

Je gaat zelf direct aan de slag.

**Sandra Bijl** | Ont-Stress Coach  
M: 06 51 899 589  
E: [sandra@live-your-choice.com](mailto:sandra@live-your-choice.com)  
W: [www.live-your-choice.com](http://www.live-your-choice.com)  
YT: [@sandrabilj-ont-stress-coach](https://www.youtube.com/@sandrabilj-ont-stress-coach)



### Programma:

- **zaterdag 21 februari** op locatie  
EFT staat centraal
- **donderdag 26 februari** online
- **zaterdag 7 maart** op locatie  
Ochtendeel: EFT staat centraal  
Middagdeel: aan de slag met 1 van de 3 praktische technieken en methoden.
- **donderdag 12 maart** online

Op locatie is van 10:00 tot 16:30 uur.

Online is van 19:00 tot 20:30 uur.

Een hele maand heb je de mogelijkheid om je vragen te stellen in de Whatsapp groep.

**Locatie:** Middelbeers.

# EFT - Tapping cursus - voorjaar 2026



Theorie en vooral doen,  
voelen en ervaren.

EFT – Tapping is te combineren met andere technieken en methoden die ik gebruik. De emoties die daarmee naar boven komen, worden gelijk gehoord, gevoeld en geneutraliseerd.

In een dagdeel kan de basis van praktische technieken en methoden worden behandeld:

1. Dagdeel Human Design (HD) i.c.m. tafelopstelling: inzicht in wie je werkelijk bent en mag zijn.
2. Dagdeel Tafelopstellingen (systemisch werk): zicht krijgen op diepere patronen.
3. Dagdeel waarin een combinatie wordt behandeld: de Zielsoorzaken van ziekte, het labrynt van Chartres, de ABC-methode en Ademhalingstechnieken.

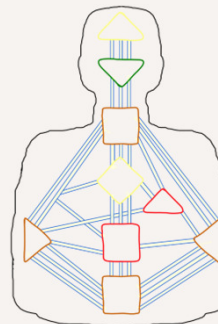
## Wat bekend wordt verondersteld:

- Wat stress is en hoe het zich opbouwt in je lichaam.
- Welke invloed negatieve ervaringen en lichamelijke klachten kunnen hebben op je welzijn.



*Laat los wat niet  
langer dient en  
omarm het nieuwe.*

*Stap in jouw eigen HD  
Chart en krijg inzicht in  
hoe jij nu jezelf bent.*



## Inclusief:

- Boekje "Aan de slag met EFT"
- Lunch
- Koffie, thee en water



In een kleine groep van 6 tot 8 deelnemers

## Investering:

(onder voorbehoud i.v.m. kosten locatie en aantal deelnemers)

€ 450,=

## De kracht van EFT - Tapping

Bekijk deze [documentaire](#)

En er zijn nog vele andere filmpjes over EFT – Tapping te vinden op mijn YouTube kanaal @sandrabijl-ont-stress-coach