



# SLIP DIT UBEHAG



## - og lær at mestre dine følelser og dit liv

På kun 2 dages grundkursus i Tankefeltterapi

**LØRDAG D. 25. OG SØNDAG D. 26. APRIL 2026**

Er der for mange følelser? Bliver du let stresset? Lider du af angst, depression, magtesløshed, lavt selvværd, er sensitiv mm?

Kunne du tænke dig at blive klogere på dig selv og lære et yderst let og effektivt redskab, der kan lindre eller fjerne enhver form for ubehag, negative følelser og overbevisninger på kort tid og med varige resultater. Redskaber, som du kan anvende på dig selv, dit barn og/eller andre for de mest almindelige typer af ubehag, både fysisk og psykisk.

### Grundkurset indeholder:

- Basisteknikker indenfor TFT/EFT
- Teori og praksis
- 2 kursusdage
- Undervisningsmateriale
- Bogen "TANKEFELTTERAPI & EFT" (læses gerne inden kursusstart)
- Kaffe/te, vand, snacks
- Lukket FB gruppe til sparring

Du får indsigt i det at være sensitiv - udfordringer og styrker samt, hvordan du kan arbejde med disse og dit og/eller dit barns selvværd. Du bliver klogere på dig selv og dit barn.

Undervisningen veksler mellem teori, praksis og praktiske øvelser i sammenspil med de andre kursister.

### Kurset er til dig, der ønsker at fjerne:

- **Stress**
- **Tankemylder**
- **Smerter fysisk/ psykisk**
- **Mindreværd**
- **Afhængighed**
- **Traumer**
- **Panik/angstanfald**
- **Sorg**
- **Skyldfølelse**
- **Depression mm.**

### Praktisk information

- Målgruppe:** Dig der tager ansvar for dig selv. Nybegynder eller let øvet.
- Underviser:** Terapeut Jette K. Mortensen  
META Health Master & Coach
- Sted:** Adelgade 40 B, 9500 Hobro
- Dato:** Lørdag og søndag d. 25. og 26. april. 2026.  
Kl. 9.00 – 16.30.
- Pris:** Kr. 2500,- (Tilmeld 2 pers. kr. 2.250 pr. stk).  
Gentagelse af kurset kr. 1.250,- .  
Mulighed for afbetalingsordning .

### Tilmeld dig her:

Mail: [jkm@tanke-feltet.dk](mailto:jkm@tanke-feltet.dk)  
Tlf.: 6178 57445  
**Senest d. 15/4 - 2026**

