



**Einfach.
Wirksam.
Nachhaltig.**



PEP® – Klopfen gegen Stress & Angst

Mit PEP® können Sie

- Ihre Selbstbeziehung verbessern.
- Ihre Emotionen regulieren.
- unbewusste Blockaden aufspüren und lösen.
- Ihr Selbstwertgefühl stärken.

denkBAR

www.denkbar-anders.de



**Einfach.
Wirksam.
Nachhaltig.**

PEP® – Klopfen gegen Stress und Angst

- PEP® ist eine Selbsthilfetechnik, die ich Ihnen an die Hand geben kann, damit Sie belastende Emotionen wie Stress, Angst oder Wut reduzieren können. Durch die Selbstbehandlung entsteht ein starkes Gefühl von Selbstwirksamkeit. Zusätzlich wird durch PEP Ihre Selbstbeziehung verbessert und Ihr Selbstwertgefühl gesteigert.
- Gefühle hängen sehr eng mit Körperwahrnehmungen zusammen. Daher ist es sinnvoll, den Körper bei der Veränderung negativer Gefühle mit einzubeziehen.
- PEP® ist sehr nachhaltig, denn Sie können es schnell erlernen und bei Bedarf jederzeit selbst anwenden.
- PEP® (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie) ist eine moderne Weiterentwicklung der Klopftechnik durch Dr. Michael Bohne, Psychiater u. Psychotherapeut.



Dr. Martina Moog

Schiebeweg 16
38116 Braunschweig

Kontakt:

Telefon: 0531 25057433

E-Mail: martina.moog@denkbar-anders.de