



## Angelika Tremel-Hofko

Geboren in Hohenems/ Vorarlberg.

Matura Musikgymnasium, Konzertfach Studium Violine und Barockvioline in Wien, Graz und Linz.

Verheiratet, zwei Kinder, freischaffende Geigerin im In- und Ausland, Dipl. Gesundheitspädagogin (GRÄTZLeben Hietzing, diverse Schulprojekte, Workshop-& Seminarangebote) und Klangtherapeutin lebend in Wien.

Zusätzliche Ausbildungen:

- EFT 2.0 Practitioner – Emotional Freedom Techniques, Klopf–Akupressur-Technik
- RESET© - Kiefergelenkbalance nach Philip Rafferty; balancierter Kiefer = balancierter Körper
- Klangtherapie - Stimmgabel-Master: Phonophorese = Körperstimmgabel Tonpunktur ist eine sanfte Alternative zur Akupunktur.

## Kursbeschreibung Workshop basic

Angst, Unsicherheit, Zweifel, blockierende Nervosität, Panik, ... Wer kennt das nicht?

Wäre es nicht wunderbar, wenn wir Musiker:innen und pädagogisch Lehrenden ein Werkzeug hätten, mit dem wir eigenständig diese hemmenden Gefühle und Emotionen bearbeiten, besänftigen oder gar ganz auflösen könnten?

Unser Ziel: von der negativen Überforderung zur kribbeligen positiven Herausforderung. Freies & freudiges Musizieren.

EFT 2.0 – Emotional Freedom Techniques, die Klopf-Akupressur Technik setzt genau hier an.

Sie basiert auf den modernsten Erkenntnissen aus Psychologie, Neurobiologie und Epigenetik. Mit dieser Klopfmethode - es werden bestimmte Akupunkturpunkte mit den Fingern beklopft - lassen sich sowohl körperliche als auch seelisch-emotionale Beschwerden sanft und effektiv behandeln. Sehr leicht und erfolgreich kann diese einfach zu erlernende Technik auch bei Kindern angewendet werden. Es handelt sich um eine Selbsthilfetechnik. Nach dem Erlernen des Klopfablaufs ist man nicht mehr zwingend auf einen Therapeuten/ Practitioner angewiesen und man erfährt die Selbstwirksamkeit. Dies allein ist schon angstlindernd und die Resilienz stärken.

### Themengebiete:

- Kurze Einführung zur Theorie und Wirksamkeit des Klopfens
- Erlernen des Klopfablaufes mit praktischer Umsetzung
- Affirmationen & Zielvisualisierung
- STRESS RELIEF Energieübungen zur Beruhigung des Nervensystems
- Q & A