

## Vereinsvortrag | Klopfakupressur: Raus aus dem Stressmodus - zurück in deine Balance!

21.10.2026

Vereinsveranstaltung

Webinar(e)

Klopfakupressur: Raus aus dem  
Stressmodus – zurück in deine Balance! € 30,00  
21.10.2026

Zahlung online, auf Raten und auf Rechnung möglich.

**Leitung** Jutta Haslmaier



Ein **interaktiver Erfahrungsabend** mit KnB® Klopfakupressur – Selbstreflexion, emotionale Entlastung und Hilfe zur Selbsthilfe

Viele Menschen kennen das Gefühl, funktionieren zu müssen - im Beruf, in der Familie, in Beziehungen und im Alltag. Oft wird erst spät spürbar, wie sehr innere Anspannung, Erwartungen, Verantwortung oder Selbstzweifel das eigene Wohlbefinden beeinflussen.

An diesem Abend stellt das Institut für Klopfakupressur Österreich die Methode KnB® Klopfakupressur – Klopfen nach Benesch vor. Im Mittelpunkt steht nicht ein klassischer Vortrag, sondern das **unmittelbare Erleben**. Die Teilnehmenden erhalten einen kurzen **Einblick in die Methode** und werden angeleitet, anhand eines einfachen Alltagsthemas wahrzunehmen, **wie Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen zusammenwirken**.

KnB® versteht sich dabei auch als Hilfe zur Selbsthilfe: Die Methode kann unterstützen, emotionale und mentale Belastungen bewusster wahrzunehmen, die eigene innere Reaktion besser zu verstehen und erste Schritte in Richtung **Selbstregulation** und **Entlastung** zu erleben.

## Vereinsvortrag | Klopfakupressur: Raus aus dem Stressmodus - zurück in deine Balance!

Der Abend bietet einen praxisnahen Einblick in KnB® als Methode der Selbstreflexion, Persönlichkeitsentwicklung und emotionalen Selbstfürsorge – besonders für Menschen, die beruflich mit anderen Menschen arbeiten.

Für **Mitglieder des Vereins** ist die Veranstaltung **kostenlos**.

Für **Nicht-Mitglieder** fällt ein Kostenbeitrag von **EUR 30,-** an.