

Zapchen Jahrestraining

Aus dem Wohlgefühl heraus öffnen sich Räume, die Ihnen Ihre Möglichkeiten offenbaren, zu wählen und gut für sich zu sorgen.

Zapchen bezieht das Wissen ein, dass sich unsere Körper formen durch die Erfahrungen, die wir gemacht haben und wie wir darauf reagieren. Dieser Prozess geschieht über unsere Körpersysteme. Wir nutzen dabei die Sprache unseres Körpers in Atem, Stimme, Bewegung und Berührung.

Sie üben im Training die fein abgestimmten Übungen passend für Ihre Bedürfnisse anzuwenden.

Nach und nach lernen Sie die einzelnen Systeme zu erreichen, zu berühren und erleben, wie sich spontane Bewegung, wie auch tiefe und nachhaltige Entspannung einstellen kann.

Diese einfachen „Freundlichkeiten“, die unser lebendiger Körper erfährt, beeinflussen den Energiefluss, unsere Gefühle und Gedanken in positiver Weise.

Die innere Haltung und auch der Blick nach außen dürfen sich neu ausrichten.

In weiteren Schritten erfahren Sie Energie willkürlich zu lenken und in Bewusstheit und Präsenz zu ruhen in Körper, Seele und Geist. Auf ungeahnte Weise erweitert sich Ihre Fähigkeit wahrzunehmen.

Jedes Modul bietet viel Zeit, ohne Anstrengung im Einssein zu verweilen. Mit meinem Wissen und meiner Erfahrung unterstütze ich Sie in Ihrem Tempo und Ihren Möglichkeiten, Grenzen zu achten und Neues zu wagen.

Im spielerischen Üben stabilisieren Sie Ihre Grenzen und entdecken für Ihr Gegenüber eine Offenheit, die Sie mit tiefem Mitgefühl und Respekt überraschen kann.

In geschützter Atmosphäre lässt die Kontinuität der Gruppe ein Sich Verbunden Fühlen wachsen, das Vertrauen stärkt aber auch ermutigt, sich zu trauen.

Zapchen bezieht die neuen neurowissenschaftlichen Erkenntnisse ein, wie wir im Feld von Wohlbefinden Neues lernen und nachhaltig verkörpern.

Sie profitieren vom Jahrestraining:

- wenn Sie in therapeutischen, sozialen , pädagogischen Berufen tätig sind oder beruflich viel mit Menschen in Kontakt stehen und neue Impulse setzen möchten;

- wenn Sie Zapchen für sich entdeckt haben und Sie Ihr persönliches Wachsen intensivieren möchten in einem kontinuierlichen und sicheren Rahmen;

- wenn Sie nach wohltuenden Möglichkeiten suchen, selbstwirksam und nachhaltig Stress abzubauen und Burnout vorzubeugen oder einfach die Lebensqualität zu erweitern.

Das Jahrestraining gliedert sich in drei zusammenhängende Module:

Zeit: Donnerstag 17.00 bis Sonntag 14.00

Ort: Zapchen Tsokpa Institut Marburg

Im Gesamtkonzept sind drei aufeinander folgende Jahrestrainings eingebettet mit verschiedenen Schwerpunkten. Sie können sie einzeln buchen.