

# Workshop

**Datum:**

nach Bedarf, bitte melden

**Zeiten:**

1. Tag: 9.00 Uhr bis ca. 17.30 Uhr
2. Tag: 9.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr

**Ort:**

Praxisraum, Stationsstrasse 69a, 8623 Wetzikon und am  
2. Tag (9.30 bis 11.30h) Karate-Dojo, Usterstrasse 109,  
8620 Wetzikon

**Kosten:**

Fr. 420.– pro Person für das Wochenende  
(max. 10 Teilnehmende)

**Leitung:**

Workshop: Verena Cajochen  
Verteidigungstechniken: Sensei Loges  
(während ca. 2 Stunden lernen wir auf eine einfache Art und  
Weise, wie wir auch körperlich aus der Opferrolle kommen  
können)

**Kleidung:**

Bequeme Kleidung und am 2. Tag Sportbekleidung für die  
Selbstverteidigung.

**Anmeldung:**

moviment, systemisches Coaching  
Stationsstrasse 69a, 8623 Wetzikon  
Tel. 043 497 05 01  
Mail: [praxis@moviment-cajochen.ch](mailto:praxis@moviment-cajochen.ch)  
[www.moviment-cajochen.ch](http://www.moviment-cajochen.ch)



## Workshop Versöhnung und Vergebung

Zufriedenheit, Gelassenheit,  
Toleranz und Lebensfreude kann  
nur dann gelebt werden, wenn  
verstanden wird, wieso schlimme  
Dinge passiert sind.

# Workshop

## Versöhnung

Wenn eine Person durch andere Menschen Schlimmes erlebt hat, dann fühlt sie oft Groll und sie ist zutiefst verletzt. Dieses Verletztsein und die damit verbundenen negativen Gefühle binden sie an diese andere Person und an die Situation. Dieses Gebundensein blockiert und hindert, den inneren Frieden zu finden.

Im Workshop «Versöhnung und Vergebung» wird die Möglichkeit geboten, das Erlebte anders wahrzunehmen. Vielleicht wird sogar die Ursache dieser tiefen Verletzungen herausgefunden. Diese veränderte Sichtweise erlaubt dann eine neue Haltung. Groll, Wut, Ärger, Rachegefühle aber auch Schuldzuweisungen und Selbstvorwürfe haben keinen Platz mehr.

Durch eine intensive Auseinandersetzung mit dem Erlebten und mit sich selbst, können neue Erkenntnisse gewonnen werden. Zusammenhänge werden gesehen und verstanden. Herausfordernde Erfahrungen aus der Vergangenheit werden in positive Lernprozesse umgewandelt. Das Leben kann so eigenverantwortlich gesteuert werden und das Gefühl des Ausgeliefertseins kommt gar nicht erst auf. Die innere Macht wird wieder bewusst gelebt.

Und auf der Körperebene wird bewusst erlebt, wie es ist, sich richtig und effizient wehren zu können. Das macht Spass.

## Workshopinhalt

- Unterscheidung Vergebung und Versöhnung
- Was ist damals passiert (Geschichte der tiefsten oder aktuellsten Verletzung)?
- Zustimmung zum Schicksal – was bedeutet das?
- Heilungsritual Ho'oponopono
- Erfahrung der Macht auch auf der körperlichen Ebene
- Auseinandersetzung mit den eigenen ungeliebten Teilen

## Ziel

- Raus aus der emotionalen Vergiftung und rein in die Eigenverantwortung. Das schafft Platz für echte und authentische Lebensfreude.

## Techniken

- Theorie
- Tranceübungen
- Austausch zu zweit
- Selbstreflexion
- Körperübungen mit Sensei Loges
- Arbeit mit Glaubensmustern
- Konkrete Anwendung der Heilrituale

