

**Datum:**

jeweils am Sonntag, einzeln buchbar:

07. Januar 2024	01. September 2024
04. Februar 2024	06. Oktober 2024
03. März 2024	03. November 2024
07. April 2024	01. Dezember 2024

**Zeit:**

13.00 Uhr bis **nach** 16.00 Uhr

**Ort:**

Praxisraum, Stationsstrasse 69a, 8623 Wetzikon

**Kosten:**

Fr. 50.- pro Nachmittag (Barzahlung)

**Leitung:**

Verena Cajochen  
familiensystemische und Trauma-Therapeutin,  
langjährige Erfahrung

**Anmeldung:**

telefonisch, per E-Mail oder schriftlich an unten  
aufgeführte Adresse



moviment, systemisches Coaching  
Stationsstrasse 69a, 8623 Wetzikon  
Tel. 043 497 05 01, 079 334 79 32  
Mail: [praxis@moviment-cajochen.ch](mailto:praxis@moviment-cajochen.ch)



**In Verbindung zu mir selbst  
aktiviere ich  
Ressourcen in mir.**

Durch achtsame Begleitung nehme ich  
meine Herzenergie bewusster wahr.  
So zeigen sich meine Ressourcen und  
ich kann mich damit verbinden.



## Nutzen für mich

Sich Zeit nehmen. Zeit, um

- den Geist und die Gedanken ruhiger werden zu lassen, indem bewusst zugehört wird,
- durchatmen zu können, um Hektik und Stress abzubauen, indem alles Raum bekommt,
- sich zu erholen und um sich klar zu werden, was näher betrachtet werden will,
- um Dysbalancen wahrzunehmen und dann Transformation zuzulassen,
- auch den leisen und stärkenden Stimmen im Inneren eine Chance zu geben, gehört zu werden.

Eine Möglichkeit, einzutauchen in eine Welt, ausserhalb von Alltagsverpflichtungen. Ohne bestimmte Vorstellungen und ohne Erwartungen und Forderungen. Einfach sein und sich mit dem SEIN verbinden.

Eine Gelegenheit, sich anzunehmen, mit allen bewussten und unbewussten Anteilen. Und ganz aufmerksam wahrzunehmen und zu beobachten, was gelöst werden kann und soll.

**Das hat eine positive Wirkung auf Seele, Geist und Körper (Gesundheit).**

## Absicht

In diesen gut 3/3,12 Stunden geht es alleine um dich selbst, um deine innere Verbindung, deine Bedürfnisse und dein Bewusstsein. Du wirst geführt, so kannst du verändern. Es ist keine therapeutische Begleitung. Aber durch deine Intuition und deine innere Macht kannst du Glaubenssätze wandeln.

Die Schwerpunkte ändern sich jedes Mal.

## Voraussetzungen

Keine. Willkommen sind Bereitschaft, sich einzulassen und Neugier, innere Prozesse kennenzulernen.

## Mitnehmen

Bequeme Kleidung, Socken oder Hausschuhe, Schreibutensilien für eigene Erkenntnisse und eigene Trinkflasche.

## Vorgehen

- Atemübungen
- Trancereisen
- Austausch
- Rituale
- Heilmethoden

