

Kommunikation mit deinem Schmerz

Datum:

Samstag, 16. März 2024

Zeit:

Von 8.30 Uhr bis ca. 18.30 Uhr (inkl. Mittagspause)
(im Bereich Zeit wird eine gewisse Flexibilität erwartet)

Ort:

Praxisraum, Stationsstrasse 69a, 8623 Wetzikon

Kosten:

Fr. 300.– pro Person für eine Aufstellung
Keine Kosten für Stellvertretung

Leitung:

Verena Cajochen, familiensystemische und Trauma-
Therapeutin, langjährige Erfahrung



Was will dir dein Schmerz sagen?

Erkenne, was dein Schmerz dir sagen will,
worum es geht, und was gelöst werden soll.
Danach bist du erfüllter und
selbstbestimmter.



Anmeldung:

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

Etwas in dir will geheilt werden

Nutzen

Es geht darum, dass du dich mit deinem Schmerz befasst. Weil er dich daran hindert, bewusst Liebe und Verbindlichkeit zuzulassen.



Es kann sein, dass du viele Dinge verstanden, geklärt und gelöst hast. Und doch ertappst du dich dabei, wie du immer wieder eine **Leere** in dir spürst. Das belastet dich, weil sie sich nicht füllen lässt, weder mit Ersatzhandlungen noch mit **Suchtmitteln**. Dadurch gelingt es dir nicht, verbindliche Bindungen einzugehen, auch zu dir nicht. Weil dein Herz nicht offen ist, fehlt Freude.

In dir zeigt sich eine Angst. Angst vor Nähe und vor Verletzlichkeit. Zu lieben fühlt sich bedrohend an. Das macht dich einsam und du greifst allenfalls zu Suchtmitteln, um diese Leere zu füllen. Dadurch wirst du abhängig und du weißt immer noch nicht, wer du bist und was dir gut tut.

Im Seminar begegnest du deinem Schmerz, damit dein Herz sich öffnen lässt. Verbindlichkeit und Selbstfürsorge werden so möglich.

Der Schmerz wird gehört und ernst genommen

Absicht

Mit Hilfe der familiensystemischen und traumatherapeutischen Techniken wird die Kommunikation zwischen dem Schmerz, allenfalls der Sucht und der Ursache ermöglicht. Das Belastende wird angeschaut, verstanden und transformiert, sodass die Leere sich füllt. Danach wird ein authentisches und selbstbestimmtes Leben möglich.

Voraussetzungen

Erfahrungen mit der Aufstellungsarbeit sind von Vorteil. Das Zulassen der Emotionalität sollte vertraut sein. Das Seminar ist anspruchsvoll, weil Schutzmechanismen verändert und Herzmauern abgebaut werden, damit Neues entstehen kann.

Mitnehmen

Bequeme Kleidung, Socken oder Hausschuhe sowie eigene Trinkflasche.

Techniken

- Familienstellen
- Traumaheilung
- Gebete
- Diverse Heilrituale

