

Die ReConnect[☺]- Selbsthilfetechniken helfen ihnen ...

- ✓ Psychosomatische Beschwerden und Schmerzen aufzulösen
- ✓ Selbstheilungskräfte zu aktivieren
- ✓ Stress, Unruhe und Erregung zu regulieren
- ✓ Burnout und Depression vorzubeugen
- ✓ Sorgen und Gedankenkarussell zu beruhigen
- ✓ Erschöpfung, Burnout, Schlafstörungen, Ängste, (Hoch-)Druck auszugleichen
- ✓ Tief zu entspannen, sich schnell zu erholen
- ✓ Resilienz, Kraft und Ausdauer zu steigern
- ✓ Gelassenheit, Klarheit und emotionale Ausgeglichenheit zu gewinnen
- ✓ Körper, Gefühle, Emotionen und Bedürfnisse wahrzunehmen und ganz bei sich zu sein
- ✓ Lampenfieber und Redeangst zu verringern
- ✓ Glückliche Beziehungen führen zu können
- ✓ Ihre Grenzen zu beachten und zu verteidigen
- ✓ Frisch und schwungvoll den Alltag zu meistern
- ✓ Präsenz, Geistesgegenwärtigkeit, natürliche Führungsstärke und Charisma zu entwickeln und insgesamt...

...ein glückliches, reiches,
entspanntes Leben im Hier
und Jetzt zu leben.

*Aber es wirkt nur gut
für den, der es tut!*

Wolfgang Zapf

Vom Marketingberater und Unternehmer ging meine Reise Mitte der 1980er hin zum **Coach** und **Achtsamkeitslehrer**. Später kamen die hochinteressante **Traumatherapie** (Somatic Experiencing[®]) sowie **Beziehungs-(Bindungs-)themen** hinzu.

Als Coach begleite ich heute berufliche und private Klärungs- und Veränderungsprozesse, unterstütze die ganzheitliche Heilung bei psychosomatischen und Traumafolge-Störungen und assistiere bei schwierigen Führungs- und Beziehungsdynamiken.

Meine „Leitsterne“ dabei sind **Authentizität** („dem Herzen folgen“), **Befreiung** von Ballast für Lebendigkeit und Selbstbewusstsein, **Entspannung** und Gelassenheit sowie **Präsenz** im Hier und Jetzt.

Heilsame Präsenz und Ruhe, Achtsamkeit, Einfühlung und Verständnis sind die Basis meiner Arbeit.

ManagerInnen, Selbstständige, Angestellte, ExistenzgründerInnen, WiedereinsteigerInnen, RentnerInnen, Paare wie Singles darf ich zu meiner Klientel zählen.

*Kostenloses
Coaching-Impulsgespräch
am Telefon:*

**Einzel-/Paar-Sitzungen, Intensives und Seminare
in München, Köln und Mallorca (auch Skype)**

Termine, Fragen & Anmeldung:

Mobil +49 (0) 172 - 23 55 770

E-Mail info@wolfgangzapf.de

www.wolfgangzapf.de



Wolfgang Zapf
Training by heart



ReConnect[☺]-Seminare

**Selbsthilfetechniken für
Entspannung, Präsenz
und Selbstheilung**

*Die Rückverbindung
mit dir selbst
beendet Sorgen und Leid,
aktiviert Kraft und
Glücklichsein.*

*Ein
Tages
Seminar*

München - Köln - Mallorca