

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 Hürth/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

**Achtsamkeitstechniken für
Entspannung, Stressabbau,
Präsenz und Selbstheilung**

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

*Ein
Tages
Seminar*

Hürth/Köln - Mallorca

Das Geheimnis hinter ReConnect[©]

Die hochwirksamen ReConnect[©]-Selbsthilfetechniken, die Wolfgang Zapf über die Jahre gesammelt, verfeinert und wirkungsvoll kombiniert hat, basieren auf dem Prinzip der Achtsamkeit. Das hat zwei sich selbst verstärkende Wirkungsweisen: Die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit optimiert alle Funktionen des Körpers, so dass wir uns wohler fühlen. Wir verwenden weniger Energie darauf, wie es uns besser gehen könnte oder wie wir uns selbst nicht spüren müssen. Zum anderen helfen uns diese Selbsthilfetechniken, dass wir weniger grübeln, mehr im Augenblick leben und präsenter sind. Das wieder wirkt sich auf unser gesamtes Körper-Geist-System sehr erholsam, entspannend und heilend aus.

Während des ReConnect[©]-Seminars gehen Sie in Kontakt mit Ihren inneren Räumen. Sie kommen in sich an, fühlen sich im Körper zuhause. Unangenehme Gefühle wie Alleinesein verschwinden. Entspannung und innere Ruhe machen sich breit. Sie erholen sich tief von Ihrem strapaziösen Alltag und sammeln neue Kraft. Ihre Gedankenturbulenzen beruhigen sich. Ihre Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Sie fangen an, diesen Augenblick, der Ihr Leben ist, zu genießen. Ja, Sie beginnen, sich selbst zu spüren und zu mögen!

Neurobiologische Studien zeigen, dass die Schulung von Achtsamkeit direkten Einfluss auf das Wachstum derjenigen Gehirnfunktionen ausübt, die für Beziehungen, Emotionalität und die physiologische Stressreaktion verantwortlich sind. Auch fördert Achtsamkeit die Regulation und Auflösung von Traumata im Nervensystem ganz entscheidend.

ReConnect[©] unterstützt Schmerzbefreiung

Die ReConnect[©]-Techniken zur Verstärkung des Körperbewusstseins wirken körperlich **sehr entspannend, beruhigend** und stärken geistig die **Gegenwarts-Orientierung (Präsenz)** enorm.

ReConnect[©]-Anwendungen aktivieren Selbstheilung und Selbstregulation, bringen Stauungen im Körper wieder ins Fließen und lassen Sie das Gefühl von „ich-bin-in-meiner-Mitte“ erleben. Sie fühlen sich frisch, wach, gelassen, kraftvoll, lebendig.

ReConnect[©] ist VIEL MEHR als Wellness. Diese Selbsthilfetechniken wirken ganzheitlich auf Körper, Verstand und Gemüt! Die ReConnect[©]-Techniken werden Ihre Welt verändern - genießen Sie tiefe Entspannung, innere Ruhe und Frieden!

Inhalte des ReConnect[©]-Seminars

Sie erlernen und praktizieren sofort wirksame, kinderleichte und für Ihren Alltag passende Selbsthilfetechniken wie die „**10-Minuten-Glücksreise**“. Durch wiederholte Anwendung verstärken sich die wohltuenden Wirkungen mehr und mehr. Sie erkennen klar, welchen enormen Gewinn Sie durch die Anwendung der ReConnect[©]-Techniken erreichen können.

*Profitieren Sie
von uraltem Wissen
und verbessern Sie
Ihre Gesundheit und Ihr Leben
durch ReConnect[©]*



Uraltes Wissen - zutreffender denn je

Der Buddha lehrte bereits vor rund 2.500 Jahren:

„Rechte Achtsamkeit ist der direkte Weg zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Sorge und Klage, zum Schwinden von Schmerz und Trübsal, zum Erlangen des wahren Weges, zur Verwirklichung von Befreiung im Leben.“

Nachzulesen in der „Satipatthana Sutta“, dem Urwerk der Achtsamkeitslehre. Die ReConnect[©]-Selbsthilfe-Techniken machen dieses bewährte, uralte Wissen für den modernen Menschen nutzbar.

Stimmen von TeilnehmerInnen:

„Das Thema Achtsamkeit steht bei mir an erster Stelle und du, Wolfgang, hast mir [...] sehr viel Kraft gegeben, meinen eigenen Weg zu finden.“ [Hilde, Freiberuflerin, 45]

„Der Workshop war für mich eine sehr intensive und bewegende Erfahrung. Es hat inzwischen viel Veränderung in mir stattgefunden.“ [Michael, Designer, 31]

„Als ich Wolfgang kennen gelernt habe, fühlte ich mich wie in einem schwarzen Loch... hat Wolfgang mich erst mal mit mir selbst in Kontakt gebracht. Eine positive Spirale hat eingesetzt...“ [Ulrich, Unternehmer, 48]

„Seine Herzlichkeit und Fähigkeit, die Teilnehmer willkommen zu heißen, hat mich ziemlich gerührt...“ [Reiner, Freiberufler, 37]