

Seminar. Befreie deine unterdrückte Männlichkeit.

Datum:

Samstag, 10. und Sonntag, 11. November 2018

Zeiten:

1. Tag: 9.00 Uhr bis ca. 19.00 Uhr (inkl. Mittagspause)
2. Tag: 9.00 Uhr bis ca. 18.30 Uhr (inkl. Mittagspause)
Im Bereich Zeit wird eine gewisse Flexibilität erwartet.

Ort:

Praxisraum, Stationsstrasse 69a, 8623 Wetzikon

Seminarkosten:

Fr. 400.– für das Wochenende

Teilnehmerzahl:

8 Personen, d.h. 8 Aufstellungen

Leitung:

Verena Cajochen ist ausgebildet und langjährig erfahren in Systemischem Coaching und Traumatherapie (Zertifikat in Social Trauma Therapy STT). In ihrer Freizeit betreibt sie Kimura Shukokai-Karate (3. Dan).



Anmeldung:

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



Seminar. Befreie deine unterdrückte Männlichkeit.

Erkenne deine verdrängten Gefühle.
Lerne sie neu zu ordnen
und bewusst anzunehmen.
Dann erwartet dich ein
selbstbestimmtes Leben.

Das Problem.

Wann ist ein Mann ein Mann?

Als Mann wurde dir beigebracht,

- dass Gefühle etwas für Frauen sind,
- dass du die Familie versorgen und beschützen musst,
- dass Durchsetzung und Wettbewerb belohnt werden,
- dass Abspaltung deiner emotionalen Bereiche dazugehört und hingenommen werden muss,
- dass im Aussen zu sein das Richtige ist,
- dass nur erfolgreiche Männer wertvoll sind und
- dass deine männliche Kraft und dein Wert von der äusseren Anerkennung abhängig ist.

Diese Erwartungen erzeugen in dir viel Druck und eine Unzufriedenheit. Du funktionierst, leistest, versorgst und bist immer dran und versuchst, dich dem perfekten Männerbild anzupassen. Die von Aussen gestellten Anforderungen beherrschen dich, du handelst reaktiv anstatt aktiv. Es gibt wenig Platz für dich und deine Bedürfnisse, weil du gar nicht weisst, was du im Moment benötigst. Es fällt dir oft schwer, deine Gefühle unmittelbar wahrzunehmen, und manchmal kannst du sie nicht einordnen.

Weshalb das so ist, will das Seminar aufzeigen und klären.



Die Lösung.

Deine Männlichkeit zurückholen.

Damit deine männliche Kraft sich wieder frei entfalten kann, verbindest du dich mit deinem unterdrückten Teil. Du lernst so:

- deine behindernden Glaubenssätze zu ändern;
- deine eigenen Werte bewusst zu leben;
- angemessene Verantwortung zu übernehmen;
- deine Stärke mit deiner Herzenergie zu verbinden;
- nicht mehr Erwartungen zu erfüllen, um geliebt und anerkannt zu werden;
- mit deiner Kraft und deiner Macht im Reinen zu sein
- und dich selbst zu sein.

Das Seminar hat nicht zum Ziel, männliche Werte und Verhaltensweisen zu beurteilen oder zu definieren. Es geht darum, dass alle deine männlichen Teile als Team die gleiche Aufmerksamkeit bekommen, und du deine machtvolle, beschützende und authentisch-männliche Kraft selber zurückerobern kannst.

Die Methode.

Systemisches Coaching.

Mit Hilfe der familiensystemischen und der traumatherapeutischen Arbeit werden die inneren Anteile aufgestellt. So können hindernde Blockaden gelöst werden.

