SEMINARE ZUR SPIRITUELLEN ENTWICKLUNG

Kursprogramm: Januar bis März 2027

Bewusstseinscoaching & Energiearbeit
Karin Popp
Kerstin Strauß
KaPoKeStra
www.kapokestra.de

Offener Meditationskreis
jeweils ab 19:00 Uhr je 24,- €

Kurs Nr. 1 **Mi., 13.01.2027**
Kurs Nr. 2 **Mi., 27.01.2027**
Kurs Nr. 3 **Mi., 10.02.2027**
Kurs Nr. 4 **Do., 25.02.2027**
Kurs Nr. 5 **Mi., 10.03.2027**
Kurs Nr. 6 **Do., 18.03.2027**

Offener Reiki-Abend
für Neugierige und „alte Reiki-Hasen“
jeweils ab 19:00 Uhr je 24,- €

Kurs Nr. 7 **Mo., 18.01.2027**
Kurs Nr. 8 **Mo., 15.03.2027**

mit verbindlicher Anmeldung

Kurs Nr. 9 **Meditation - Zwischen den Dimensionen**
Manifestation und Heilung jenseits von Zeit und Raum
mit binauralen Beats
jeweils ab 19.00 Uhr je 24,- €
Do., 21.01.2027
Do., 18.02.2027
Do., 25.03.2027



Workshops

mit verbindlicher Anmeldung

Kurs Nr. 10 **Reconnection – Embodiment > Wenn der Körper den Geist und die Seele heilt**
Vertiefungs- und Erweiterungstool zu Workshop Reconnection
von 18:00 bis 20:00 Uhr je 40,- €
Mo., 11.01.2027

Kurs Nr. 11 **EMDR – zur Selbstbehandlung**
(Eye Movement Desensitization and Reprocessing)
Sa., 30.01.2027
10:00 h bis 14:00
Seminargebühren 280,- €

Kurs Nr. 12 **Herzensraum**
Systemisches Stellen
Mo, 08.03.2027 18:00 bis 21:00 Uhr 100,- €

Offener Meditationskreis Gerade in Zeiten der raschen Veränderungen ist es wichtig, dass wir immer wieder in die Stille einkehren, zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen. Die Meditation ist ein bewährtes Mittel, um sorgenvolle Gedanken auszublenden und ein Gefühl von innerer Ruhe und Frieden zu erfahren. Quer durch den reich gedeckten Tisch der Meditationen und ihren Themenbereichen, tauchen wir ein in unsere innere Welt der Bilder.

Offener Reiki-Abend – für Neugierige und „alte Reiki-Hasen“
In der Gruppe erfahren wir die Handhabung der heilenden Energien des Reiki-Systems unter Anwendung verschiedener Reiki-Techniken und Zielinhalte.

Embodiment > Wenn der Körper den Geist und die Seele heilt – Vertiefungs- und Erweiterungstool zu Workshop Reconnection
Nachdem wir im Workshop Reconnection das „Was“ und „Wie“ verstanden haben und uns auf unsere Blaupause und damit auf die Körpergesundheit (physische Vollkommenheit) konzentrieren, erhalten wir in diesem Tool Embodiment die Kenntnis, wie wir aus dieser Basis heraus die Ursachenebene von Stress, Überforderungen, familiären Konflikten, traumatischen Erfahrungen und anhaltenden emotionalen Belastungen …usw. lösen und löschen.
Dazu bedarf es keiner separaten Durchführung der Reconnection-Anwendung. Embodiment wird einfach in den bekannten Reconnection-Ablauf integriert. Die Idee dahinter ist, dass nachhaltige Heilung von Geist und Seele ausgehend vom Körper geschieht, und betont, wie eng körperliches Empfinden und innere Prozesse miteinander verknüpft sind.

Meditation - Zwischen den Dimensionen mit binauralen Beats Manifestation und Heilung jenseits von Zeit und Raum
Stell dir einen Raum vor, in dem Zeit keine Rolle spielt. Einen Ort, an dem alte Wunden heilen, Wünsche Form annehmen und die Zukunft in Harmonie mit deinem wahren Selbst entsteht. Genau dorthin führen wir dich. Hier überwindest du die scheinbaren Grenzen der Realität und entdeckst eine ganz neue Ebene des Manifestierens. Erschaffe deine Realität – bewusst, kreativ und selbstbestimmt.

Wir bieten eine Vielzahl an Seminaren und Workshops sowie Einzel- oder Gruppencoachings für Privat- und Geschäftspersonen und energetische Behandlungssitzungen an. Informationen hierzu stehen als pdf. unter www.kapokestra.de unter der Rubrik AUSBILDUNGEN & BEHANDLUNGEN zur Verfügung. Individuelle Termingestaltung nach Absprache. **Es gelten die AGB (www.kapokestra.de)**

EMDR **E**ye **M**ovement **D**esensitization and **R**eprocessing
Genutzt wird EMDR vor allem zur Behandlung von Traumata und anderen schmerzlichen Erinnerungen, bei Problemlösungen und den vielfältigen Symptomen und Störungen, die dadurch ausgelöst werden können. Umfangreiche Möglichkeiten des Einsatzes von EMDR zeigen sich im Coaching und **ist auch zur Selbstanwendung bestens geeignet.** EMDR nutzt die bilaterale Stimulation (Augenbewegungen, kinästhetische oder auditive Hilfen), um das Selbstheilungssystem des Gehirns zu aktivieren und eine Verarbeitung der belastenden Erinnerung zu ermöglichen. In Studien wurde nachgewiesen, dass durch EMDR die Blockaden im Gehirn aufgelöst und die fehlgespeicherten Informationen verarbeitet werden.
Nach einer erfolgreichen EMDR-Sitzung erleben die Klienten eine entlastende Veränderung der Erinnerung, die körperlichen Symptome nehmen ab und negative Gedanken können neu und positiver umformuliert werden, negative Gefühle werden neutralisiert bzw. verbessert.
EMDR lässt sich hervorragend mit anderen Therapieformen kombinieren und unterstützt die Verarbeitungsprozesse im Gehirn und im Körper.
Dieser Workshop dient ausschließlich dem Erlernen der Selbstbehandlung.

Herzensraum - Systemisches Stellen
Energetische Blockaden im Herzensraum, auch als Herzchakra-Blockaden bezeichnet, werden als unsichtbare, aber spürbare Hindernisse im feinstofflichen Körper verstanden. Sie beeinträchtigen den natürlichen Fluss der Lebensenergie.
Als mögliche Ursachen gelten intensive emotionale Erlebnisse – etwa Verletzungen, Zurückweisung, Verrat oder Betrug –, übernommene Glaubenssätze, karmische Belastungen, Traumata oder unbewusste Bindungen in Liebe, Partnerschaft und Freundschaft. Solche Erfahrungen können still und im Verborgenen unser Wohlbefinden, unsere Entscheidungen und unsere Beziehungen beeinflussen. Sie können es erschweren, Liebe zu geben und anzunehmen, Vertrauen zu entwickeln und offen für die Zuneigung anderer zu sein.
Beim Stellen des Herzensraumes wird angestrebt, die eigene innere Ordnung wiederzufinden und Einblicke in mögliche systemische Zusammenhänge und seelische Hintergründe zu gewinnen.
Unter Mitwirkung der Kursteilnehmenden wird der Herzensraum jeder einzelnen Person gestellt. Die Erfahrungen der anderen Teilnehmenden können dabei Anregungen bieten, Parallelen zur eigenen Lebenssituation zu erkennen und neue Perspektiven zu entwickeln.