



Körperwahrnehmung als Basis für stimmiges Essverhalten

..... für alle die sagen: „Ich möchte mich in meiner Haut wohlfühlen“

Um die angemessenen Mengen und die individuell passenden Lebensmittel auszuwählen brauchen wir ein gut funktionierendes Messinstrument, nämlich eine gut funktionierende Körperwahrnehmung. Um „wahrzunehmen“, um also wirklich zu wissen, welche Nahrung und welche Mengen dazu führen, dass wir **satt und zufrieden** sind – um also ein gutes Körpergefühl zu erhalten, müssen und dürfen wir dieses Messinstrument trainieren.

Ein gute: Nachricht für alle die mit Training noch Anstrengung assoziieren:

Das Training „Zapchen-Somatic“ ist ein auf Entspannung und Wohlfühlen ausgerichtetes Programm.

Wer sich dafür interessiert kann sich für Schnupperabende anmelden und / oder zuerst einmal mehr nachlesen.

Was ist Zapchen Somatics und wer hat es erfunden?

In Ihrem ersten Kontakt mit Zapchen werden Sie eine bunte Menge überraschend einfacher Übungen kennen lernen, die bewusst gewählt und zusammengesetzt wurden, um Ihr Wohlbefinden wirksam und progressiv zu vertiefen und zu stabilisieren.

Neben Körperübungen werden Sie auch energetische Übungen sowie Übungen in den Bereichen Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Bewusstsein begegnen. Solche Übungen bereiten uns auf eine Verschiebung der Wahrnehmungsperspektive von lokalisiert zu nicht lokalisiert vor. Sie laden uns zum Erwachen ein: Den Schleier des gewohnten "Ichs" als Ausgangspunkt der Wahrnehmung abzustreifen.

Im Laufe der Zeit werden Sie daher merken, dass Zapchen sich spirituellen Themen genauso widmet wie den körperlichen Themen. Die Urheberin von Zapchen, die Amerikanerin Dr. Phil. Julie Henderson, sieht den Menschen als Gesamtorganismus, in dem alle Seinsebenen enthalten sind und sich gegenseitig beeinflussen. Ihre Arbeit nannte Sie früher "Geist ist Körper, Körper ist Geist".

Aber denken Sie erstmal nicht zu viel darüber nach – machen Sie lieber die Übungen! Erst die Praxis liefert uns eine persönliche Erfahrungsbasis, um zu wissen, worum es sich tatsächlich handelt.

Ansonsten wird Ihr Verstand ihre Erinnerungen durchwühlen und die dieser Beschreibung nächstliegende bisherige Erfahrung anbieten. Daraufhin könnten Sie meinen, dass es das ist, worüber hier gesprochen wird – was mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit nicht der Fall wäre!