

## Wann?

14.12. bis 16.12.2018

## **Kurszeiten:**

Freitag 16:00 bis 20:00  
Samstag 9:00 bis 19:00  
Sonntag 9:00 bis 16:00

## **Kursort:**

Praxis Lebewohl  
Karl-Hofer-Str. 4-6  
14163 Berlin

## **Kursgebühr:**

320€

## **Seminarleitung:**

Christine Franke-Rademacher  
Physiotherapeutin/ Heilpraktikerin für  
Psychotherapie/ Yogalehrerin /  
Hypnosystemische Beraterin /  
Shiatsu-Therapeutin

## **Information:**

Christine Franke-Rademacher  
Mail: [info@yogapraxis-krumme-lanke.de](mailto:info@yogapraxis-krumme-lanke.de)  
Tel.: 030/ 85.72.88.76

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Vorname

Name

Adresse

Telefon

E-Mail

**Mit dem Eingang der Anmeldung wird die Zusage per Mail oder postalisch zugeschickt. Spätestens vier Wochen vor Kursbeginn muss die Gebühr überwiesen sein, erst dann ist der Platz reserviert.**

**Die Absage der Anmeldung muss schriftlich erfolgen. Bitte beachten Sie folgende Regelung: Bei einem Rücktritt innerhalb von 4 Wochen vor Beginn des Kurses werden 30% der Gesamtkosten als Stornogebühren erhoben; bei einem Rücktritt später als 14 Tage vor Kursbeginn muss die gesamte Kursgebühr entrichtet werden.**

---

Unterschrift

# ZRM meets Yoga

o

*Ein Kurs  
mit dem*

*Züricher Ressourcen  
Modell / ZRM*

&

*Yoga*

**14.12.18 bis 16.12.18**

## **Thema:**

### Ziele erreichen- mit der Kraft des Unterbewussten

ZRM ist ein Selbstmanagementtraining, das von der Psychoanalytikerin Dr. Maja Storch und dem Motivationspsychologen Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt wurde. ZRM stützt sich auf die neuesten Erkenntnisse aus der Lernpsychologie und Neurobiologie.

Mit Hilfe des ZRM kann der Mensch sich über eigene (Lebens-) Themen klar werden, Ziele entwickeln, die eigenen Ressourcen entdecken und Fähigkeiten erlangen, jene Ressourcen zu aktivieren, die zielorientiertes Handeln ermöglichen.

ZRM kommt leicht und spielerisch daher; die Arbeit mit Ressourcen macht Spaß und ist kreativ.

Durch eine abwechslungsreiche Abfolge von systemischen Analysen, Coaching, theoretischen Impulsreferaten und interaktiven Selbsthilfetechniken entwickeln und erweitern die Teilnehmenden ihre Selbstmanagementkompetenzen, um mehr Lebensqualität, Wohlbefinden, Souveränität und Motivation im Alltag zu erreichen.

## **Ziele beim ZRM**

- \* Klärung des persönlichen Themas  
Was ist in der aktuellen Lebenssituation besonders wichtig?
- \* Mit Hilfe von Bildern Ressourcen entdecken und nutzen
- \* Ideenkorbtechniken
- \* Finden eines eigenen Handlungszieles (Motto-Ziel)
- \* Entdecken eines Pools an eigenen Ressourcen (z.B. Embodiment/ Priming ...)
- \* Transfer in den Alltag durch das Entwickeln neuer Handlungsmuster, die auch und gerade in schwierigen Situationen abgerufen und gut angewandt werden können
- \* Trainieren der eigenen Handlungskompetenz
- \* ZRM-Methode kennen lernen

## **Yoga**

Der Yoga – eine über 2000 Jahre alte Methode – erweist sich überraschend modern und aktuell und kann die junge ZRM-Methode aus den 1990ziger Jahren sehr gut unterstützen und vertiefen.

Mit den Yogapraxen können Sie die stärkende Begegnung mit Ihrem Selbst bewusst erleben und genießen; damit gewinnen Sie in Ihrem Alltag vielfältige Mittel, um Ihre Ressourcen und Balance selbst ausgleichen zu können.