

# „Erlebnisseminar“

## Innere Haltung, Fokus und Präsenz beim WATSU und im Alltag

Deine innere Haltung und deine Wahrnehmung bestimmen die Qualität deiner Kontakte, deiner Berührungen, deines Erlebens. Egal ob freundschaftlich, partnerschaftlich, bei einer Watsu-Sitzung... die Qualität des Zusammenseins hängt von der eigenen inneren Haltung und von der Fähigkeit ab, wirklich da und mit dem anderen und sich selbst in Kontakt zu sein.

Kontakt schafft Vertrauen und öffnet so einen Raum für ein entspanntes, respektvolles, angenehmes Miteinander.

### Seminarinhalte:

- Bei Dir ankommen und Deine Kraft, Leichtigkeit und Freude spüren
- Bewusstes Lenken deiner Aufmerksamkeit und Energie
- Verschiedene innere Haltungen erleben und ausprobieren
- Dich spüren und wohlfühlen unabhängig vom Außen
- Präsenz erleben: Anwesenheit im Körper und im Jetzt
- Verschiedene Qualitäten von Berührung und Kontakt erleben
- Verfeinerung der Wahrnehmungsfähigkeit

Bei den vermittelten Prinzipien und Erfahrungen geht es nicht um manipulative Techniken, sondern darum, zu erkennen, wie stark mein inneres Empfinden meine zwischenmenschlichen Kontakte beeinflusst. Durch Präsenz, Wertschätzung und Offenheit wird echter Kontakt und liebevolles Miteinander erst möglich werden.

Mit Hilfe von Körper- und Wahrnehmungsübungen kannst du die Inhalte direkt erfahren und deren Wirksamkeit erleben – an Land und im Wasser.

In lockerer Atmosphäre hast du die Gelegenheit, mit deinen innewohnenden Fähigkeiten spielerisch zu experimentieren und mit ihnen vertraut zu werden.

Wenn du Lust hast..... freue ich mich, dich auf dieser Entdeckungsreise zu begleiten!

Herzlichst Karl-Heinz

### Seminarleitung:



#### **Karl-Heinz Köpf**

Seminarleiter/Trainer/ Heilpraktiker  
Dipl. Ing. Wirtschaftsingenieurwesen  
WATSU®-Praktizierender i.A.

Mein Hauptaugenmerk liegt darauf, theoretisches Wissen praktisch und körperlich erfahrbar zu machen. Wissen wird zu Erfahrung und kann sich so nachhaltiger im Alltag integrieren.