



### Wingwave – gegen die Angst

Die US-amerikanische Psychologin Francine Shapiro ist die Begründerin von EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Dieses Verfahren ist heute weltweit anerkannt zur Behandlung von Traumata und Angstzuständen.

Die Diplom-Psychologen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund haben daraus ein Coaching-Modell entwickelt, mit dem Stressfaktoren und Ängste in kurzer Zeit bearbeitet und Ressourcen gestärkt werden können.

Wingwave ist ein Kurzzeit-Coaching-Konzept mit einer sehr effektiven Kombination aus bereits bewährten psychologischen Coaching-Elementen. Die Methode wird genutzt von Führungskräften, Managern, Schauspielern, Sportlern und Studenten.

Die Wingwave-Methode ist ein Leistungs- und Emotions-Coaching, das spürbar und schnell zum Abbau von Leistungsstress führt. Es steigert die Kreativität und die Konfliktstabilität. Erreicht wird dieser Ressourcen-Effekt durch das Erzeugen von "wachen" REM-Phasen (Rapid Eye Movement), welche wir sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen.

#### Mögliche Einsatzgebiete sind:

- Prüfungsängste bei Schülern und Studenten
- Lernblockaden
- Leistungsblockaden im Sport
- Lampenfieber
- Nervosität bei Präsentationen und Vorträgen
- Höhen- und Flugangst
- Zwischenmenschliche Kommunikationsprobleme
- Auflösung von hinderlichen Glaubenssätzen
- Stärkung des Selbstbewusstseins

Forschungen an der Universität Hamburg haben ergeben, dass bereits drei Stunden Wingwave-Coaching ausreichen, um Prüfungsängste nachhaltig zu bewältigen.

Weitere Informationen erhalten Sie gerne in einem persönlichen Gespräch.

**Thomas Pfitzer** zertifizierter Wingwave-Coach  
wingwave-rhein-neckar.de 0176 96 255 796 0621 592 48 92



Wege zur inneren Freiheit  
www.wingwave-rhein-neckar.de

Meditationsseminare  
Vorträge  
Coaching



Thomas Pfitzer Lu-Edigheim 0621 592 48 92 0176 96 255 796

### Gapra – ganzheitliche, pragmatische Meditation

Wissenschaftler und Ärzte haben die positiven Effekte der Meditation in zahlreichen Studien nachgewiesen. Die „ganzheitliche, pragmatische Meditation“ verbindet diese Forschungsergebnisse mit traditionellen Techniken, ohne jedoch religiöse und philosophische Dogmen zu übernehmen. Gapra ist ein leicht erlernbares und flexibles System, das auch in gewohnten Sitzhaltungen ausgeführt werden kann.

Die Gapra-Methode geht in ihren Anwendungsbereichen weit über die üblichen Achtsamkeitsmeditationen hinaus. Stressauslöser und negative Empfindungen werden in der Meditation direkt neutralisiert. Hierzu bedienen wir uns psychologischer Systeme, wie dem NLP, der energetischen Psychologie, dem autogenen Training und dem hawaiianischen Huna.

Die Kommunikation mit dem Unterbewusstsein, die tiefe Entspannung und das Auflösen von Blockaden führt uns Schritt für Schritt zu mehr Gelassenheit. Durch die Bearbeitung gesundheitlicher Ursachen erhalten wir ein Stück Lebensqualität zurück.

#### Die Gapra-Meditation arbeitet auf 7 Ebenen

- Körper und Muskulatur entspannen
- den Geist beruhigen und Stress abbauen
- die Konzentrationsfähigkeit steigern
- die Selbstheilungskräfte aktivieren
- mit dem Unterbewusstsein kommunizieren
- destruktive Emotionen erkennen
- hinderliche Glaubenssätze und Blockaden auflösen

**Thomas Pfitzer** Leistungscoaching und Mentaltraining  
wingwave-rhein-neckar.de 0176 96 255 796 0621 592 48 92