

## Vortrags- und Kursangebote ab Herbst 2023



### Über mich

Mein Name ist Jens Czechtizky. Nach über 27 Jahren als Polizeibeamter in verschiedenen Stationen (u.a. Einsatzeinheiten, Lehrer, Prävention, Öffentlichkeitsarbeit und Leiter einer Pressestelle) bin ich mittlerweile selbstständig als zertifizierter Psychologischer Berater, Life-Coach und Mentaltrainer tätig.

Ich bin zudem ausgebildeter Achtsamkeits- und Meditationslehrer, Breathwork-Coach und Dozent an Volkshochschulen.

Außerdem gebe ich Kurse im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements bei verschiedenen Firmen und Pflegeeinrichtungen.

Im Folgenden finden Sie meine aktuellen Workshops, Vortrags- und Kursangebote.

Diese können je nach Bedarf und Zeitfenster auch angepasst werden.

Ich freue mich über eine Zusammenarbeit!

*Jens Czechtizky*

Telefon: 0177 7597361  
Website: [www.changeandrise.de](http://www.changeandrise.de)  
Instagram: [@jens\\_changeandrise\\_coaching](https://www.instagram.com/jens_changeandrise_coaching)



## **Kurs „Achtsamkeit im Alltag“ (4 x 90 Minuten)**

Achtsamkeit bedeutet im Hier und Jetzt zu sein. Und zwar nicht nur körperlich, sondern vor allem gedanklich. Denn meist hängen wir mit unseren Gedanken in der Vergangenheit fest oder denken bereit sorgenvoll an Probleme und Herausforderungen, die in der Zukunft liegen.

Achtsamkeit lässt uns reflektierter mit unseren Gefühlen und Denkmustern umgehen und ermöglicht, fokussierter und effizienter die gegenwärtigen Aufgaben zu bewältigen. Letztendlich führt dies zu mehr Gelassenheit, Ruhe, Zufriedenheit und einem intensiven Glücksempfinden.

Meditation auf der Grundlage von Achtsamkeit kann Blockaden, Stress und Spannungen im Nervensystem beruhigen und lösen.

Achtsamkeit und Meditation ist für jeden Menschen in kurzer Zeit erlernbar und bedarf keiner besonderen Voraussetzung.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich näher mit diesem Thema beschäftigen möchten.



## **Vortrag „Ein Abend der Achtsamkeit“ (90 Minuten)**

Ein Impulsvortrag zu verschiedenen Bereichen der Achtsamkeit.

Was ist Achtsamkeit überhaupt? Wie schaffe ich es, sie in meinen Alltag zu integrieren? Auch ohne still und in mich selbst versunken auf einer Matte zu sitzen.

Was hat es mit dem berühmten Hier & Jetzt auf sich und wie kann ich tatsächlich in diesem ankommen? Was hat es mit der Dankbarkeit auf sich? Mit dem Annehmen und Loslassen? Wie gelingt es mir, mit Hilfe der Achtsamkeit ruhiger, gelassener, entspannter, glücklicher und insgesamt zufriedener zu werden? Was geschieht aus wissenschaftlichen Sicht mit mir, wenn ich Achtsamkeit praktiziere?

Lernen Sie in diesem Vortrag verschiedene Tipps und Tricks und machen Sie den vielleicht ersten Schritt hin zu Ihrem neuen, achtsamen Leben.

## **Workshop „Meditieren lernen“ (90 Minuten)**

Die Meditation ist ein Weg zur tiefen Entspannung von Kopf bis Fuss. Sie wirkt wie ein mentales Training, baut Stress und Ängste ab und löst negative Gedanken auf.

Meditieren ist längst Bestandteil vieler wissenschaftlich anerkannter Entspannungsmethoden wie dem Autogenen Training oder im Yoga. Die Meditation ist eine jahrtausendealte Methode der konzentrierten Aufmerksamkeit. Sie ist die wohl höchste Form der Achtsamkeit und kann Blockaden und Spannungen im Nervensystem beruhigen und lösen.

Zu meditieren ist für jeden Menschen in kurzer Zeit erlernbar und bedarf keiner besonderen Voraussetzung.

In diesem Workshop zeige ich in einfachen Schritten wie das geht und worauf dabei zu achten ist.

*Falls vorhanden, gerne ein Sitz- oder Meditationskissen mitbringen.*



## **Vortrag „Atme dich glücklich und gesund“ (90 Minuten)**

Unser Atem begleitet uns ein Leben lang - von der Geburt bis zum Tod. Wir nehmen ca. 20.000 Atemzüge pro Tag. Die meisten davon sicherlich unbewusst. Der Mensch ist jedoch das einzige Lebewesen, das seinen Atem bewusst steuern und so Einfluss auf bestimmte Vorgänge in seinem Körper nehmen kann.

In diesem Vortrag zeige ich auf, welches mächtige und kraftvolle „Werkzeug“ der eigene Atem ist und vermittele Techniken und Tipps, wie man ihn für eine bessere Gesundheit und mehr Wohlbefinden nutzen kann.

## **Vortrag Biohacking (90 Minuten)**

...oder wie du das Beste aus dir und deinem Körper herausholen kannst!

Das Wort Biohacking setzt sich aus den Wörtern „bio“ = Leben und „hacking“ = Entschlüsselung zusammen. Es geht in diesem Bereich vor allem darum, das eigene System zu verstehen und zu optimieren.

In diesem Impulsvortrag gebe ich zahlreiche Tipps & Tricks, wie man mit einfachen Mitteln und ohne großen Aufwand seine körperliche und mentale Energie und Gesundheit erhöhen kann.

Wir wenden uns den Bereichen Ernährung, Körper und Geist zu.

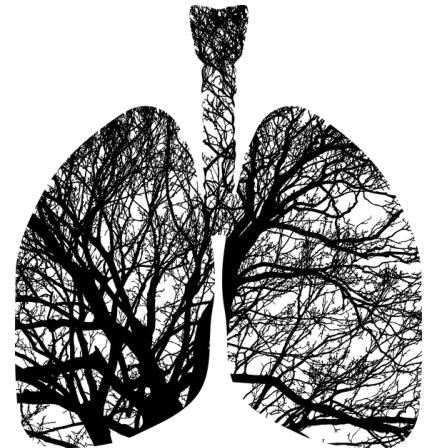
## **Breathwork - Aktivierende Atemarbeit (90 Minuten)**

Mit einer speziellen Atemtechnik - dem sog. conscious connected breathing - können Stress gelöst und Blockaden, negative Erinnerungen oder störende Glaubenssätze zudem mit Leichtigkeit entkoppelt werden.

Es ist eine sehr intensive Atemsession! Getragen von Musik und meiner Begleitung wird der Körper in kürzester Zeit reagieren. Zur Verstärkung nutzen wir kraftvolle Atempausen. Am Ende folgt der Übergang in eine wundervolle Entspannung.

Achtung: Bei bekannter Schwangerschaft, Epilepsie, vorausgegangenem Schlaganfällen, schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Asthma oder Neigung zu Panikattacken wird von einer Teilnahme abgeraten, bzw. Rücksprache empfohlen.

*Bitte eine Yogamatte und etwas zu trinken mitbringen.*



## **Loslassen - Breathwork zur Entspannung (90 Minuten)**

In dieser Session führe ich dich über deinen Atem in eine tiefe Entspannung. Mit sanften Atemtechniken, einer ruhigen Musik und meiner Begleitung können Alltagsstress und Sorgen losgelassen und gleichzeitig der eigene Akku wieder aufgeladen werden.

Eine kleine Auszeit für Körper, Geist und Seele.

*Bitte eine Yogamatte, etwas zu trinken und evtl. eine Decke mitbringen.*

## **Breath & Cacao (120 Minuten)**

Lasse zuerst bei einer tiefenentspannenden Breathwork-Session mit sanften Atemtechniken deine Sorgen los und erlebe dann in einer traditionellen Cacao-Zeremonie die herzöffnende und heilsame Wirkung von "Mama Cacao".

Ich verwende einen hochwertigen, fair gehandelten Rohkakao aus Peru, der Heimat dieser „Speise der Götter“. Wenn es dir möglich ist, dann trinke an diesem Tag keinen Kaffee.



*Bitte eine Yogamatte, eine Tasse und etwas zu trinken mitbringen.*