



# ZAPCHEN SOMATICS - ein tibetisches Heilyoga

Sonntag, 2. Feb 2020, 10:00 - 17:00 Uhr

**"Dem Sein einen guten Boden geben!"** wir können erst  
Vertrauen, wenn wir eine sichere Basis haben

## **Wie wäre es,**

- wenn Sie sich dauerhaft entspannter fühlen?
- wenn sich Ihr Stress in Gelassenheit verwandelt?
- wenn Sie wieder das Gefühl bekommen,  
auf stabilem Boden zu stehen?

Ohne Anstrengung und mit Hilfe einfacher, spielerischer und zugleich tiefgehender Körperübungen entsteht im Verlauf des Zapchen Somatics Workshop Wohlbefinden und Entspannung. Aus Angst und Ängstlichkeit entsteht Vertrauen, Stress verwandelt sich in Gelassenheit, aus Verunsicherung wächst neue Orientierung und nach und nach können wir auf unsere Ressourcen zurückgreifen und bekommen das Gefühl wieder auf stabilem Boden zu stehen.

## **Ideal für Menschen im Umbruch**

Dieser Tagesworkshop ist besonders für diejenigen geeignet, die sich in Veränderungsprozessen, in persönlichen Krisen und in einer Phase der Neuorientierung befinden – oder für Menschen, die sich einfach etwas Gutes tun wollen.

## **Zapchen Somatics für Anfänger\*innen und Kenner\*innen**

Willkommen sind alle, die auf Zapchen neugierig sind und all diejenigen, die Zapchen bereits kennengelernt haben.

Zapchen Somatics Übungen sind für fast alle jeden Menschen geeignet und von Nutzen – ungeachtet von Alter und körperlicher

und psychischer Gesundheitssituation.

Um Zapchen üben zu können, bedarf es keiner speziellen körperlichen Fitness.

**Mitzubringen sind:**

bequeme Kleidung

1 – 2 Kuscheldecken

eine Yoga-Matte oder eine dickere Iso-Matte

Meditationsbänkchen oder Meditationskissen (einige Meditationskissen sind im Seminarraum vorhanden)

**Essen / Trinken:**

Eine gut ausgestattete Küche steht zur Verfügung.

In den Pausen stehen für Sie kostenlos köstlicher Bio-Grüntee und Ingwer-Zitronen-Tee, sowie Café zur Verfügung.

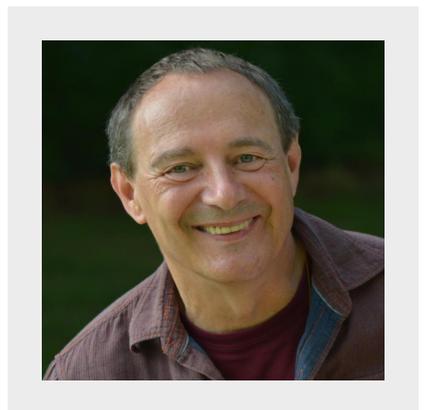
**Mittagspause:**

für ein gemeinsames leckeres, vielfältiges Buffet (Potluck) bringen alle eine Kleinigkeit mit.

**In den Pausen und im Plenum bietet sich die Möglichkeit zum Austausch, zur Vertiefung und zur Integration des neu Gelernten.**

Für Rückfragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Sie!



Jens-Eric Frick

**Anmeldung:** (bis 01.02.2020) **Preis:**

Jens-Eric Frick  
jensfrick@zapchen.at  
0676 / 770 1344  
www.eisenbergerhof.at

€ 120,-  
€ 110,- für LeNa Mitglieder



Begegnung & Gesundheit  
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

