



Dem Atem achtsam und spielerisch begegnen

Sonntag, 29. Mär 2020, 10:00 - 17:00 Uhr

Seminarbeschreibung „Dem Atem achtsam und spielerisch begegnen“

mit Hilfe des Atems Stimmungen und Gefühle regulieren und Wohl-Sein erzeugen

Wie wäre es,

- o wenn Sie durch Atem- und Körperübungen liebevolle Achtsamkeit auf ihren Atem richten und dadurch gute und förderliche Bedingungen für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden schaffen
- o wenn Sie das Gefühl der Überlastung und „außer Atem sein“ in Vitalität, Energie und Wohl-Sein verwandeln?
- o wenn Sie wieder das Gefühl haben gut, tief und frei durch zu atmen?

Ihr Atem beeinflusst die Geschwindigkeit mit der Sie leben, die Gefühle, die Sie haben, die Entscheidungen, die Sie treffen und die Möglichkeiten, die Sie wählen. Den Atemfluss zu verbessern, zu harmonisieren und weiter zu entwickeln führt dazu, dass Sie die positiven Auswirkungen davon in allen Aspekten ihres Seins fühlen können.

Ohne Anstrengung und mit Hilfe einfacher, spielerischer und zugleich tiefgehender Körper- und Atemübungen 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 Sie auf ihre Ressourcen zurückgreifen und ihr Atemfluß wird leicht und tief und vitalisiert ihren ganzen Organismus.

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.

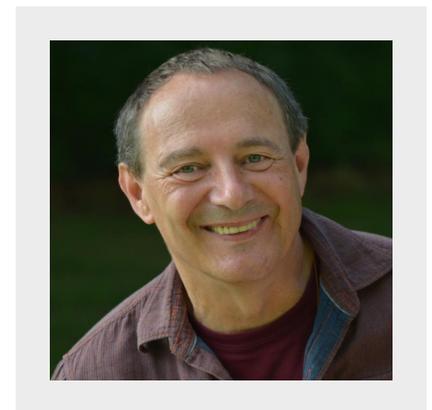
Mittagspause:

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 28.03.2020) **Preis:**

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

€ 120,-
€ 110,- für LeNa Mitglieder



Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

