



Achtsamkeit – Gelassenheit – Mitgefühl

2 Termine, ab Samstag, 4. Jul 2020, 10:00 - 18:00 Uhr

Seminarbeschreibung „Achtsamkeit - Gelassenheit - Mitgefühl“

in guten, freundlichen Kontakt mit sich selbst und mit anderen
fühlenden Wesen kommen

zweitägiges Wochenendseminar!

Wie wäre es,

- o wenn Sie durch Körper-, Atem- und Energiearbeit in einen liebevollen und freundlichen Kontakt mit sich selbst kommen
- o wenn Sie durch intensives Üben der Zapchen Somatics Basics – in der Gruppe und in guter Begleitung – in guten und freudvollen Kontakt mit anderen Menschen kommen
- o wenn Sie das Gefühl haben sich in Gelassenheit dem gegenwärtigen Moment anzuvertrauen
- o wenn Sie Entspannung und Wohlbefinden einen offenen, freien und lustvollen Raum in ihrem Leben geben

Guter, freundlicher und achtsamer Kontakt mit sich selbst und anderen Menschen ist die Basis für mehr Gelassenheit, mehr Mitgefühl und Freundlichkeit in ihrem Leben – und ist die Grundlage für echte Veränderung. Entspannung und Wohlbefinden können sich in Ihnen ausbreiten und zunehmend mehr vertiefen.

Ideal für Menschen im Umbruch

Dieses Seminar 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 Kuschedecken

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.

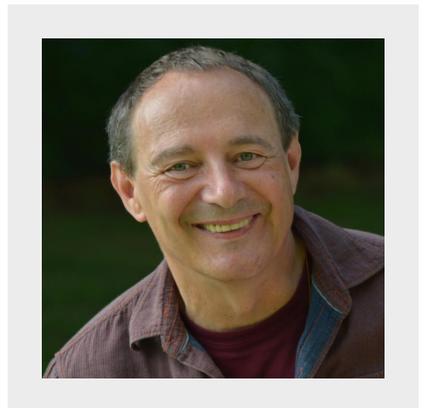
Mittagspause:

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 03.07.2020) **Preis:**

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

€ 220,-
€ 210,- für LeNa Mitglieder



Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

