



das Herz öffnen

Sonntag, 22. Nov 2020, 10:00 - 17:00 Uhr

Während dieses Zapchen Workshops wiederholen und vertiefen wir grundlegende Basisübungen und richten unser Gewahrsein auf das liebevolle Öffnen unseres Herzens

Wie wäre es,

- o wenn Sie ihre Basis stärken, ihr Vertrauen und so die allmähliche Öffnung ihres Herzens fördern ○
- o wenn Sie sich selbst und Anderen gegenüber achtsam öffnen und ihre Wahrnehmung erweitern ○
- o wenn ihr Herz mit Unterstützung verschiedener Übungen ein Gehaltensein im Sein erlebt und Sie sich in Richtung Wohlbefinden und Vertrauen bewegen? ○

Die Zapchen Somatics Übungen laden den Körper behutsam und freundlich ein, mehr zu vertrauen und sich allmählich zu öffnen. Sie ermutigen dazu neue und ungewohnte Erfahrungen zu machen. Unsere Wahrnehmung verfeinert sich nach und nach, wir werden klarer und viel wacher.

Unser Herz ist verbunden mit Mitgefühl und Liebe als der kraftvollsten Energie, die uns Menschen zu eigen ist.

ZAPCHEN Somatics ist ideal für Menschen in Zeiten des Umbruchs

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.

Die Übungen unterstützen seelische Gesundheit, Wohlbefinden und Resilienz (seelische Widerstandskraft bei der Bewältigung von Herausforderungen, Krisen und Traumata).

Zapchen Somatics ist für Anfänger*innen und für Kenner*innen geeignet

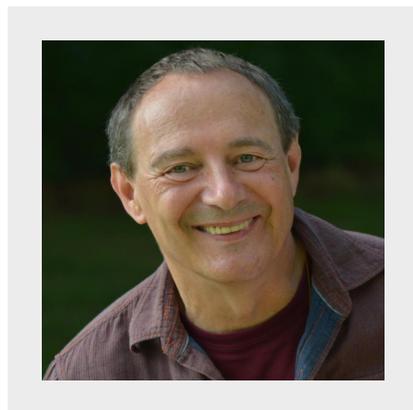
Willkommen sind alle, die auf Zapchen neugierig sind und all diejenigen, die Zapchen bereits kennengelernt haben.

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.

Wir freuen uns auf Sie!



Jens-Eric Frick

Anmeldung: (bis 21.11.2020)

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

Preis:

€ 120,-
€ 110,- für LeNa Mitglieder



Zentrum für ganzheitliche Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

