



## *Unser Herz öffnen*

Sonntag, 12. Sep 2021, 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,**

**wenn Sie ihre Basis stärken, ihr Vertrauen und so die allmähliche Öffnung ihres Herzens fördern**

**wenn Sie sich selbst und Anderen gegenüber achtsam öffnen und ihre Wahrnehmung erweitern**

**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.**

**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 11.09.2021)

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

**Preis:**

€ 120,-  
€ 110,- für LeNa Mitglieder



Begegnung & Gesundheit  
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

