



## *ein Wochenende mit ZAPCHEN Somatics*

Sonntag, 31. Dez 1899, - Uhr

### **Seminarbeschreibung Achtsamkeit - Gelassenheit - Mitgefühl**

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

zweitägiges Wochenendseminar!

#### **Wie wäre es,**

wenn Sie durch Körper-, Atem- und Energiearbeit in einen  
liebvollen und freundlichen Kontakt mit sich selbst kommen

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

wenn Sie das Gefühl haben sich in Gelassenheit dem  
gegenwärtigen Moment anzuvertrauen

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 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 26.11.2021)

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

**Preis:**

€ 240,-  
€ 230,- für LeNa Mitglieder



Begegnung & Gesundheit  
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

