



Endlich wieder ZAPCHEN im Eisenbergerhof

Sonntag, 15. Mai 2022, 10:00 - 17:00 Uhr

Während dieses Zapchen Workshops wiederholen und vertiefen wir grundlegende Basisübungen von ZAPCHEN Somatics

Wie wäre es,

- o wenn Du Dich trotz der herausfordernden aktuellen Lebenssituation entspannen lernst und Du Dein Wohlbefinden ganz leicht wiederfindest ○
- o wenn Du mit Hilfe von Zapchen-Übungen freier atmen lernst ○
- o wenn Du übst durch das gemeinsame Praktizieren in der Gruppe Deinen inneren Fokus zu verändern – weg von alten Gewohnheiten, wie Sorge, Angst, Anspannung, Depression, Entbehrung – und Deine Aufmerksamkeit auf das richtest, was *o jetzt* o getan werden kann, um Wohlbefinden und Entspannung zu erreichen ○
- o wenn Du übst, Dich wieder an die einfachen Dinge zu erinnern - all die Dinge, die Du tun kannst, um Dich in Deiner Haut wieder wohler zu fühlen – physisch und emotional – unabhängig davon, was sonst noch geschieht ○
- o wenn Du mit Zapchen Somatics das ungewöhnliche Experiment wagst, Dich einfach besser zu fühlen ohne darauf warten zu müssen, dass sich die Umstände verändern ○

Sei herzlich willkommen!

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).

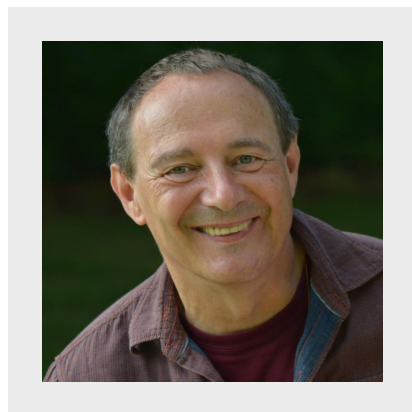
Zapchen Somatics ist für Anfänger*innen und für Kenner*innen geeignet

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 Dich!



Jens-Eric Frick

Anmeldung: (bis 14.05.2022)

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

Preis:

€ 120,-
€ 110,- für LeNa Mitglieder



Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

