

元 元

**Dr. phil.<sup>[SEP]</sup> Marion von Gienanth,**

Autorisierte Zapchen Lehrerin

Zapchen Somatics Institut Burghof Stauf, Burgweg 1, D- 67304 Eisenberg

## ***Einführung in Zapchen Somatics***



### **„Embodying Well-Being - wie man sich trotz allem wohlfühlen kann“**

**Samstag, 4. Dezember 2021  
10-18 Uhr**

Sich in Richtung Wohlbefinden bewegen gelingt mit einfachen, spielerischen Körperübungen, oft Kindern abgeschaut, weil ihre Körper spontan wissen, wie sie sich von Druck oder Ängsten befreien. „Embodying Well-Being – Wie man sich trotz allem wohl fühlen kann“ (Zapchen Somatics) ist eine Praxis von Julie Henderson, USA, mit der wir durch Körperbewusstheit lernen können Zeugen unserer Gefühle zu sein und mit Hilfe von Atem, Bewegung, Stimme, Visualisation zu wählen, was wir fühlen. Es ist ein Weg zu uns selbst, zu Mitgefühl und zu innerer Freiheit.

Der alte Kraftort des Burgbergs und die Pfälzer Waldhügellandschaft mit dem weiten Blick lassen uns aufatmen. Mehr: [www.retreat-stauf.de](http://www.retreat-stauf.de).

Der Zapchen Einübungstag ist so gewählt, dass Teilnehmer am Freitag oder folgenden Sonntag (oder länger als Retreat) noch Einzelcoachings und Massagen buchen können, um zu erleben, wie sich individuelle Belastungen über den Körper erleichtern oder auflösen lassen. Das Seminar kostet 95 €. Die individuellen Coachings kosten 85 €. Bitte dicke Socken, bequeme Kleidung mitbringen. Anfragen an Marion Gienanth, [gienanth@zapchen-stauf.de](mailto:gienanth@zapchen-stauf.de) oder Tel. 0170-3431203. Der Pächter des Gästehauses versorgt uns köstlich, Mittagessen 20€. Die Pausenverpflegung übernimmt das Zapchen Team, 5 €. Übernachtungen von Freitag bis Sonntag können gebucht werden. [www.burghof-stauf.de](http://www.burghof-stauf.de)