

元 元

Dr. phil. Marion von Gienanth,

Autorisierte Zapchen Lehrerin

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

Einführung in Zapchen Somatics



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

**28. November 2020, 16. Januar 2021, 26. Juni,
24. Juli, jeweils 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.

Mehr: www.retreat-stauff.de.

Der Zapchen Einübungstag ist so gewählt, dass bis zu sechs der Teilnehmer am folgenden Sonntag (oder länger als Retreat) noch Einzelcoaching(s) buchen können, um zu erleben, wie sich individuelle Belastungen aus dem Alltag über den Körper erleichtern oder auflösen lassen. Das Seminar kostet 95 €, für durch Corona Sparende frei. Die individuellen Coachings kosten 85 €. Bitte dicke Socken, bequeme Kleidung mitbringen. Die neuen Pächter des Gästehauses www.burghof-stauff.de versorgen uns köstlich. Dort bei Bedarf auch die Übernachtung buchen.

Anfragen an Marion von Gienanth, gienanth@zapchen-stauff.de oder 0170-3431203