

Durch Körperbewusstsein & Wahrnehmungsschulung ins Wohlfühl

Dieses Wochenende lädt dazu ein, die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit zu sich selbst zu schulen. Unser Nervensystem darf zur Ruhe kommen und neue Informationen aufnehmen. Mehr Körperbewusstsein, Wahrnehmung und Wohlfühl entsteht.

Spüre die Kraft von Präsenz und innerer Stille. Erfahre das wohltuende Zusammenspiel von Loslassen und SEIN sowie die damit verbundenen Auswirkungen auf dein körperliches Wohlbefinden. Frei von Anstrengung. Aus jeglichem „Wollen“ aussteigen, um dem Größeren Platz zu machen. Darin möchte ich Dich an diesem Wochenende unterstützen.

Du bekommst die Möglichkeit auf leichte, spielerische Art, wieder mehr in dein Wohlfühl zu kommen. Anstrengungsfrei SEIN. Das steht an erster Stelle. Es kreierte sich ein Feld in dem Du ankommen kannst.

Sich wohl fühlen, inmitten von allem (Zitat: „Zapchen Somatics“)
In einer Kombination aus Menlha Touch® der Berührung, die aus dem Herzen kommt, Zapchen Somatics Basisübungen und Meditation erfährst Du

- * aus dem Alltag auszusteigen,
- * einen neuen Zugang zu Dir.
- * Einfach mal Zeit für Dich haben.
- * Durchzuatmen.
- * Mehr Gelassenheit zu bekommen.
- * In die Natur einzutauchen und mit allen Sinnen wahrnehmen.
- * Deine Achtsamkeit zu schulen
- * Anregungen mit nach Hause zu nehmen, die Dich auch in Deinem Alltag unterstützen Stress abzubauen oder ihn erst gar nicht aufkommen zu lassen.

Lass Dich auf Dich ein.

Du brauchst keine Vorkenntnisse. Nur die Offenheit zu erfahren, dass mehr möglich ist als wir uns vorstellen können.

Umgeben von Mutter Natur befindet sich der wunderschöne Ferienpark Hesselhof. Dort steht uns ein ganz neu ausgebauter Seminarraum zur Verfügung. Die liebevoll eingerichteten Zimmer haben die Möglichkeit, bis zu vier Personen zu beherbergen.

Preise und Informationen über www.Ferienpark-hesselhof.de .

Es gibt sehr gut eingerichtete Küchen in jedem Apartment. So kannst Du Dir Dein Frühstück morgens nach Bedarf selbst gestalten. Für das Mittag und Abendessen gibt es verschiedene Lieferservice, bei dem du dir individuell dein vegetarisches Essen bestellen kannst. Natürlich kannst auch selbst für dich kochen. Jedoch ist es vielleicht schöner, sich einfach mal bekochen zu lassen ;0) So hast du in den Pausen mehr Zeit für dich und kannst die Natur genießen und einfach auch mal die Verantwortung abgeben.

Sei dabei und erfahre einen neuen Zugang zu dir selbst.

Ich freue mich auf dich!

Nadja

Beginn.: 16.05.2025 18:00 Uhr

Ende : 18.05.2025 13:00 Uhr

Ort : www.ferienpark-hesselhof.de

Kosten : 280,- Euro p.P.

zzgl. Unterkunft und Verpflegung /

Anmeldung für das Seminar sowie Unterkunft bitte über meine Homepage.