

Umgeben von Mutter Natur befindet sich der wunderschöne Ferienpark Hesselhof. Die liebevoll eingerichteten Ferienwohnungen incl. Küche haben die Möglichkeit, bis zu vier Personen zu beherbergen. Morgens kannst Du Dir Dein Frühstück ganz nach Bedarf selbst gestalten. Für Mittag- und Abendessen gibt es verschiedene Lieferservices, die vegetarische Gerichte anbieten. Alternativ kannst Du auch selbst kochen, aber es ist doch oft entspannter, sich bekochen zu lassen und die Pausen zur Erholung in der Natur zu nutzen.

ferienpark-hesselhoff.de

Nadja Werthmann

+49 175 2429558

contact@nadja-werthmann.de

www.nadja-werthmann.de



WOCHENENDSEMINAR IM ODENWALD

Durch Körperbewußtsein &
Wahrnehmungsschulung ins Wohlfühl



NADJA WERTHMANN
ENERGIE | KÖRPER | SPIRITUELLE ARBEIT

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 Wohlgefühl entstehen.

Spüre die Kraft von Präsenz und innerer Stille. Erfahre das wohltuende Zusammenspiel von Loslassen und SEIN - und die damit verbundenen Auswirkungen auf Dein körperliches Wohlbefinden. Frei von Anstrengung. Aus jeglichem „Wollen“ aussteigen, um dem Größeren Platz zu machen.

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

16.05.2025 - 18.05.2025

ab 18:00 bis 13 Uhr
Ferienpark Hesselhoff | Odenwald

*Sich wohl fühlen
inmitten von allem*
Zitat: „Zapchen Somatics“

In einer Kombination aus Menlha Touch® einer präsenten Berührung, die aus dem Herzen kommt, spielerische Zapchen Somatics Basisübungen, Meditation und dem Eintauchen in die Natur erfährst Du

- einen neuen Zugang zu Dir
- einfach mal Zeit für Dich zu haben und aus dem Alltag auszusteigen
- Durchzuatmen und mehr Gelassenheit zu bekommen.
- Dein Sinne wahrzunehmen und Deine Achtsamkeit zu schulen

Du wirst Anregungen mit nach Hause nehmen, die Dich in Deinem Alltag unterstützen Stress abzubauen oder ihn erst gar nicht aufkommen zu lassen. Sei dabei und erfahre einen neuen Zugang zu Dir selbst. Du brauchst keine Vorkenntnisse. Nur die Offenheit zu erfahren, dass mehr möglich ist als wir uns vorstellen können.

Seminarkosten 280,- Euro zzgl. Unterkunft & Verpflegung
Anmeldung Seminar & Unterkunft über die Webseite
www.nadja-werthmann.de