



Heilung an der Wurzel

Fortlaufende Abendgruppe: 5 Abende

Wohlfühlen und mehr...

... durch Körperübungen, Übungen zu Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Bewusstsein.

**Wir erforschen die Wirkung von:
Bewegung - Atem - Stimme - Präsenz - Stille**

Sie werden vor allem Körperübungen nach ZAPCHEN SOMATICS kennenlernen, die erstaunlich einfach, spielerisch und humorvoll sind.

wann?

Donnerstags 18.30 Uhr bis ca. 20.30 Uhr

Daten: 18. Juni, 25. Juni, 2. Juli, 16. Juli, 23. Juli
(Teilnahme nur im gesamten Block, ggf. 1. Termin einzeln)

wo?

Seminarraum Soonwaldschlösschen,
Mengerschied.

Wann immer sinnvoll und möglich werden wir auch draussen in der Natur sein.

Kosten:

5 Abende: 120 €

Heilung an der Wurzel

Andrea Maria Tesch

Simmern Hunsrück

Fachärztin für Innere Medizin

Körper- und Energiearbeit

liz. Tipping-Coach

Kontakt: mail@a-m-tesch.de

06761-12930

www.a-m-tesch.de





Heilung an der Wurzel

Fortlaufende Abendgruppe: 5 Abende

• Die Übungen ermöglichen

- eine tiefe Entspannung und Regeneration,
- eine einfache Rückkehr zu Wohlbefinden und spielerischer Freude.
- Körper- und Wahrnehmung werden verfeinert.
- wir können lernen Vertrauen, Verbundenheit und Authentizität zu spüren.
- Es entwickelt sich ein Wahlvermögen.
- Achtsamkeit und Verantwortung für das eigene Befinden wachsen.
- Einheit von Körper, Geist und Seele wird erfahrbar.

• Für wen sind die Übungsabende geeignet?

Für Menschen,

- * die eine Haltung von Wohlgefühl erlangen oder erhalten möchten.
- * die klarer bei Sich sein wollen und weniger Spielball von Ereignissen/Erlebnissen im Alltag.
- * in helfenden Berufen (Therapeuten, Krankenschwestern, -gymnasten, Ärzte ect. zur Psychohygiene).
- * die an Erkrankungen leiden, z.B. Verspannungen, Erschöpfungssyndrom, chron. Schmerzzustände, Krebstherapie ...

Es sind weder Vorerfahrungen nötig, noch gibt es eine Altersbegrenzung.

ZAPCHEN wurde entwickelt von Dr. Julie Henderson (Napa/Kalifornien) aus der Erkenntnis und Methodik westlicher Körperarbeit und traditionellem tibetischen Erfahrungswissen.
www.zapchen.com

Ich selbst lerne und übe ZAPCHEN seit 5 Jahren bei Moti Theresia König und Dr. Julie Henderson.