



Mit well-being durch das Jahr

Einladung zum Zapchen

Willkommen zum Zapchen in diesen herausfordernden Zeiten. Mit basalen Übungen, spielerisch bis meditativ regen wir unsere Selbstregulationskräfte an und laden Wohlsein ein. Wir üben mit Atem, Stimme und Bewegung. Achtsamkeit für die eigenen Grenzen und das persönliche Tempo stehen im Mittelpunkt jeder Übung und fördern das Vertrauen in den eigenen Körper und unsere Fähigkeit, freundlich wahrzunehmen, was gerade ist. Klarheit und Mitgefühl für uns selbst und andere wachsen.

Zapchen integriert westliches psychotherapeutisches Wissen und Erkenntnisse aus dem tibetanischen Vajrayana Buddhismus und wurde von Dr. Julie Henderson zusammen mit ihrem Kollegen Dr. Tony Richardson entwickelt.

Bei Interesse freu mich auf unser gemeinsames Tun,

Birgit Kastner
Übungsgruppenbegleiterin

Wir praktizieren einmal im Monat jeweils mittwochs von
18.00-20.00 Uhr inklusive einer Viertelstunde zum Ankommen.
Für Neuankömmlinge ist der erste Termin eine Schnuppermöglichkeit.

Termine: **22.02.,22.03.,12.04.,24.05.,28.06.,26.07., 23.08.,27.09.,25.10.,8.11.,13.12.23**

Unkostenbeitrag: 20,-je Abend

Ort: _heilsame Präsenz, Quellenhofweg 129a
(Parkmöglichkeit beim Hotel Lindenhof)

Bitte schreibt mir eine Mail, wenn ihr dabei seid oder Fragen habt:
post@heilkunst-therapie.de

Bitte melde dich mit Namen, Adresse und Telefonnummer an.

Mit der Anmeldung erklärst du dich mit folgenden Rahmenbedingungen einverstanden:

° Mir ist bekannt, dass diese Daten in die **Teilnehmerliste** aufgenommen werden.

° Ich trage die volle Verantwortung für mich selbst und meine Handlungen.

Haftungsansprüche an die Übungsgruppenbegleiterin stelle ich nicht.

Der Unkostenbeitrags kann überwiesen werden oder mitgebracht werden und gilt pro

Abend: Birgit Kastner

DKB IBAN: DE20 1203 0000 1080 0076 67

BIC: BYLADEM1001

Verwendungszweck: „Zapchen Übungsgruppe“

