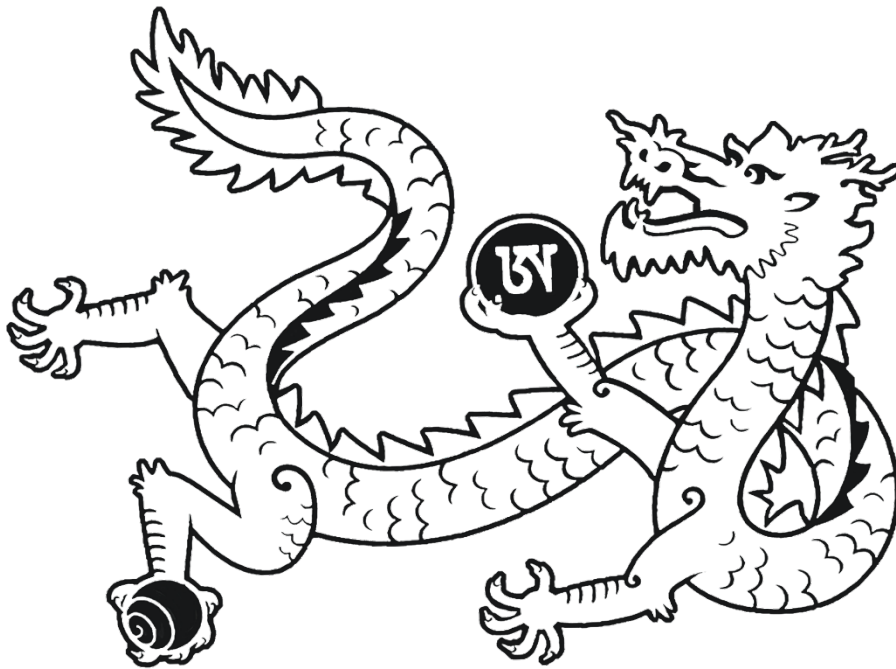


# Zapchen Somatics Übungsgruppe 2026



Termine: Mittwoch 09.09. | 21.10. | 18.11. | 09.12.

Wir üben mit Körper, Atem und Stimme. Mit basalen Übungen, bewegt und in Stille, geben wir unserer Körperweisheit Raum, sich zu entfalten. 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. Bewusstheit, Klarheit und Mitgefühl für uns selbst und andere wachsen. Spielerisch entdecken wir unsere Selbstregulationsmöglichkeiten wieder. Wir erfahren unser KörperSein als Quelle von Freude und Präsenz.

**Birgit Kastner**

Ort: heilsame Präsenz, Quellenhofweg 129a, 33617 Bielefeld, Kosten 20 Euro je Abend

Anmeldung und weitere Informationen unter [post@heilkunst-therapie.de](mailto:post@heilkunst-therapie.de)

Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit folgenden Rahmenbedingungen einverstanden:

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