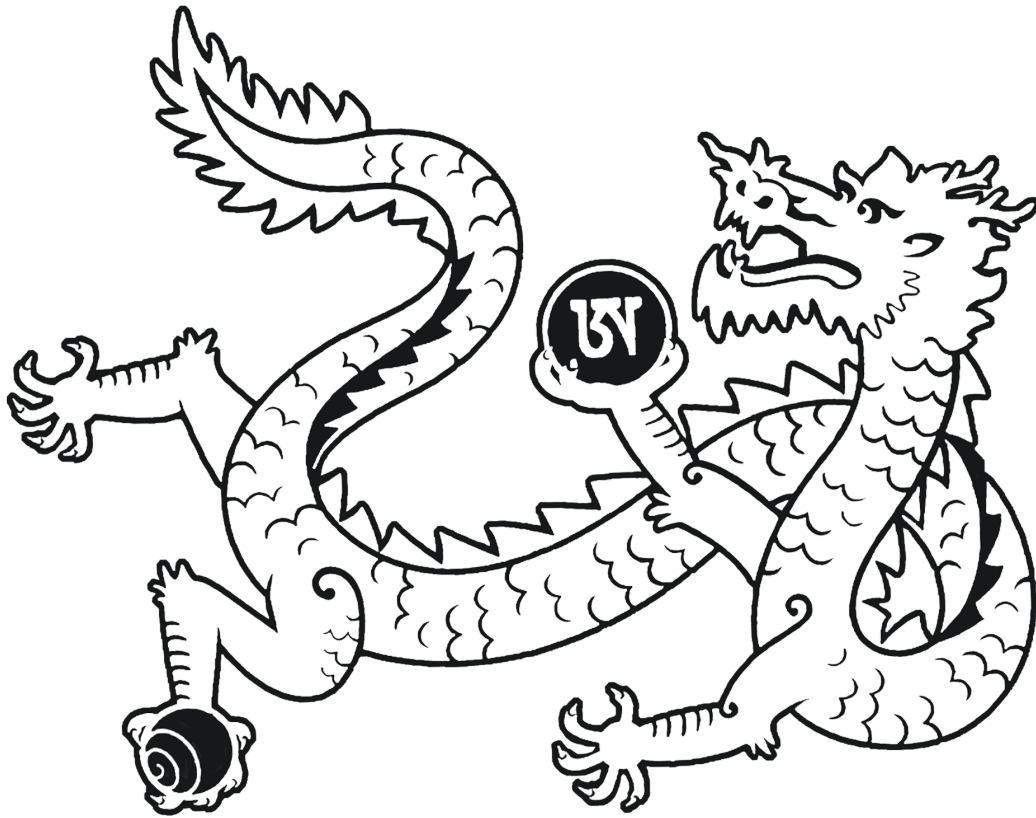


Ein Tag mit Zapchen

05.09.2026

Einladung ins Well-being



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 und erfahren unser KörperSein als Quelle von Freude und Präsenz.

Zapchen somatics integriert westliches psychotherapeutisches Wissen und Erkenntnisse aus dem tibetanischen Vajrayana Buddhismus und wurde von Dr. Julie Henderson u.a. entwickelt. weiterführende Informationen: zapchen.de

Termin: Samstag, 05.09..2026 , 10.00-17.00, incl. Mittagspause,

Leitung: Birgit Kastner und Brigitte Hardensett

Ort: Kreativhaus Miketta, 59227 Ahlen, Klosterstraße 27,

Kosten 110€ (inklusive Wasser, Tee, Kaffee, Kekse, Obst, Suppe und Infomaterial)

Anmeldung: brigitte.hardensett@web.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.