



19. Sept. 2025 - 21. Sept 2025

ab 18:00

bis 13:00

Im Gesäß 1, 64385 Reichelsheim/Gumpen

Instagram @gesaesshof_im_odenwald

Dieses Wochenende lädt wieder 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 Wohlfühl 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 und seelisches 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 Wohlfühl zu kommen. Darfst Dich wieder spüren und Deine Grenzen wahrnehmen. Du lernst Deine Sinne zu spüren 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. Erfahre einen neuen Zugang zu Dir selbst. Du brauchst keine Vorkenntnisse. Nur die Offenheit zu erfahren, dass mehr möglich ist als Du Dir vorstellen kannst.

In einer Kombination aus Menlha Touch® einer präsenten Berührung, die aus dem Herzen kommt und Dich in Deiner Essenz berührt, spielerische Zapchen Somatics Basisübungen, Meditation und dem Eintauchen in die Natur erfährst Du an diesem Wochenende einen neuen Zugang zu Dir selbst.

Mehr Informationen über die Praxis erfährst Du über meine Webseite. Oder Du kannst mich auch gerne anrufen.

Zur weiteren Info: Der Platz, an dem das Seminar stattfindet ist ein sehr besonderer und außergewöhnlicher Ort. Ich würde ihn sogar als magisch bezeichnen. Ich freue mich sehr, dass wir dort praktizieren dürfen. Mit der Natur. Inmitten der Natur. Auf einem fünfhundert Jahre alten Hof, der mit Liebe und Hingabe umgebaut wurde und seinen Charme in allen Details hat. Wir sind noch in der Zeit des Spätsommers dort. Somit können wir auch die sommerliche Wärme an diesem Platz nutzen. Sowie das Feuer, wenn gewünscht.

Die Plätze sind jedoch begrenzt. Bis zu acht, höchstens zehn Personen können teilnehmen. Wenn Du also Interesse verspürst, melde Dich baldmöglichst bei mir über meine Webseite www.nadja-werthmann.de unter "TERMINE" an.

Seminarkosten 280,- Euro zzgl. Unterkunft & Verpflegung

Weitere Infos und zur Unterkunft werden per Mail verschickt. Verpflegung ist in Planung. Es wird für uns gekocht.

Ich freue mich auf Dich 🙏❤️ Nadja