



In einem Zyklus von sieben Wochen treffen wir uns jeden Samstag in einer geschlossenen Übungsgruppe. Diese Stunden sind darauf ausgerichtet, die eigene Wahrnehmung zu schulen und in die innere Stille und Selbstregulation zu kommen. Das Nervensystem darf zur Ruhe kommen. Neue Impulse 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 wahrzunehmen und Deine Achtsamkeit zu schulen. Lebendigkeit und Leichtigkeit entstehen.

In einer Kombination aus Menlha Touch® einer präsenten Berührung mit den Händen, die aus dem Herzen kommt, den spielerisch, leichten Körperbasisübungen aus Zapchen Somatics und Meditation entsteht in leichter Form ein neuer Zugang zu Dir selbst.

Alte Muster dürfen sich auflösen und einen Zugang zu neuen Impulsen schaffen.

*Sich wohl fühlen
inmitten von allem*
© Nadja Werthmann

WANN WO ...

14. | 21. | 28. Februar 2026

07. | 14. | 21. März 2026 & 04. April 2026

von 09:30 bis 12:00 Uhr

BODHI - das Yogastudio
Untere Beutau 17 | 73728 Esslingen

Seminarkosten 295,-€
für sieben Vormittage (insg. 17,5h)

Anmeldung Seminar über die Webseite
www.nadja-werthmann.de

Du brauchst keine Vorkenntnisse. Nur die Offenheit, dass mehr möglich ist als Du Dir vorstellen kannst. Spielerisch und leicht.

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.

Mehr Information über die Praxis und Methoden erfährst Du über meine Webseite. Gerne kannst Du mich auch anrufen.

Nadja Werthmann
+49 175 2429558
contact@nadja-werthmann.de
www.nadja-werthmann.de

