



WOCHENENDSEMINAR IM ODENWALD

Menlha Touch® / Zapchen Somatics Selbstwahrnehmung & innere Ruhe



NADJA WERTHMANN
ENERGIE | KÖRPER | SPIRITUELLE ARBEIT

Dieses Wochenende lädt dich ein, wieder mehr bei dir anzukommen. Dein Nervensystem darf zur Ruhe kommen und neue Informationen aufnehmen. Spüre die Kraft von Präsenz und innerer Stille. Mehr Körperbewusstsein, Wahrnehmung und Wohlbefinden entstehen – frei von Anstrengung. Auf leichte, spielerische Weise findest du zurück zu dir, deiner Selbstwahrnehmung sowie Selbstregulation.

Die Kombination aus Menlha Touch®, spielerischen Zapchen Somatics Basisübungen, Meditation und dem Eintauchen in die Natur ermöglicht dir einen neuen Zugang zu dir selbst. Alte Muster dürfen sich lösen und Platz machen für frische Impulse und neue Erfahrungen.

Menlha Touch® ist eine tiefgreifende, heilsame Berührung, die aus dem Herzen kommt. Durch präsenten Auflegen der Hände wirkt sie auf körperlicher, energetischer und psychischer Ebene. Durch diese absichtslose Berührung – auch ohne Hände – werden Blockaden und festsitzende Muster gelöst, das Nervensystem beruhigt und die Selbstregulation des Körpers gefördert.

Zapchen Somatics ist eine ganzheitliche Methode, die westliche Körpertherapie/ Psychosomatik mit tibetisch-buddhistischer Bewusstseinshaltung verbindet. Durch einfache und spielerische Übungen werden Selbstregulation, Achtsamkeit und Wohlbefinden gefördert, um körperliche und seelische Anspannungen abzubauen. Du brauchst keine Vorkenntnisse. Nur die Offenheit zu erfahren, dass mehr möglich ist, als du dir vorstellen kannst.

*Sich wohl fühlen
inmitten von allem*
Zitat: „Zapchen Somatics“

WANN WO ...

12.06.2026 - 14.06.2026

ab 18:00 bis 13 Uhr

Auf dem Ferienpark Hesselhof
ferienpark-hesselhof.de

Seminarkosten 295,-€
zzgl. Unterkunft & Verpflegung

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

Der Ferienpark Hesselhof liegt idyllisch inmitten der Natur im Odenwald, nahe Heppenheim. Neben der schönen Anlage mit Schwimmteich bietet er einen neu ausgebauten Seminarraum sowie gemütliche Apartments, die bis zu vier Personen geräumig beherbergen. Jedes Apartment verfügt über eine gut ausgestattete Küche, in der du deine Mahlzeiten selbst zubereiten kannst. Alternativ stehen verschiedene Lieferservices zur Verfügung, die auch vegetarische Gerichte anbieten.

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

