

Wochenendseminar im Odenwald 12.06.2026 - 14.06.2026

ferienpark-hesselhof.de

Menlha Touch® / Zapchen Somatics

Selbstwahrnehmung & innere Ruhe

Dieses Wochenende lädt dich ein, wieder mehr bei dir anzukommen. Spüre die Kraft von Präsenz und innerer Stille. Dein Nervensystem darf zur Ruhe kommen und neue Informationen aufnehmen. Mehr Körperbewusstsein, Wahrnehmung und Wohlbefinden entstehen – frei von Anstrengung.

Erfahre das wohltuende Zusammenspiel von Loslassen und SEIN sowie die positiven Auswirkungen auf dein körperliches Wohlbefinden. Aus dem „Wollen“ aussteigen und dem Größeren Platz machen – auf leichte, spielerische Weise findest du zurück zu deinem Wohlgefühl und deiner Selbstwahrnehmung.

In einer Kombination aus Menlha Touch®, spielerischen Zapchen- Somatics-Basisübungen, Meditation und dem Eintauchen in die Natur erhältst du einen neuen Zugang zu dir selbst. Einfach mal Zeit für dich haben und aus dem Alltag aussteigen. Durchzuatmen und mehr Gelassenheit finden. Deine Sinne wahrnehmen und deine Achtsamkeit stärken. 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 fest sitzende 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, sanfte und spielerische Übungen werden Selbstregulation, Achtsamkeit und Wohlbefinden gefördert, um körperliche und seelische Anspannungen abzubauen.

Du wirst Anregungen mit nach Hause zu nehmen, die Dich in Deinem Alltag unterstützen Stress abzubauen oder ihn erst gar nicht aufkommen zu lassen.

Sei dabei und 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.

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 Appartements, 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.

Seminarkosten 295,-€ zzgl. Unterkunft & Verpflegung Anmeldung Seminar & Unterkunft bitte über meine Homepage

www.nadja-werthmann.de