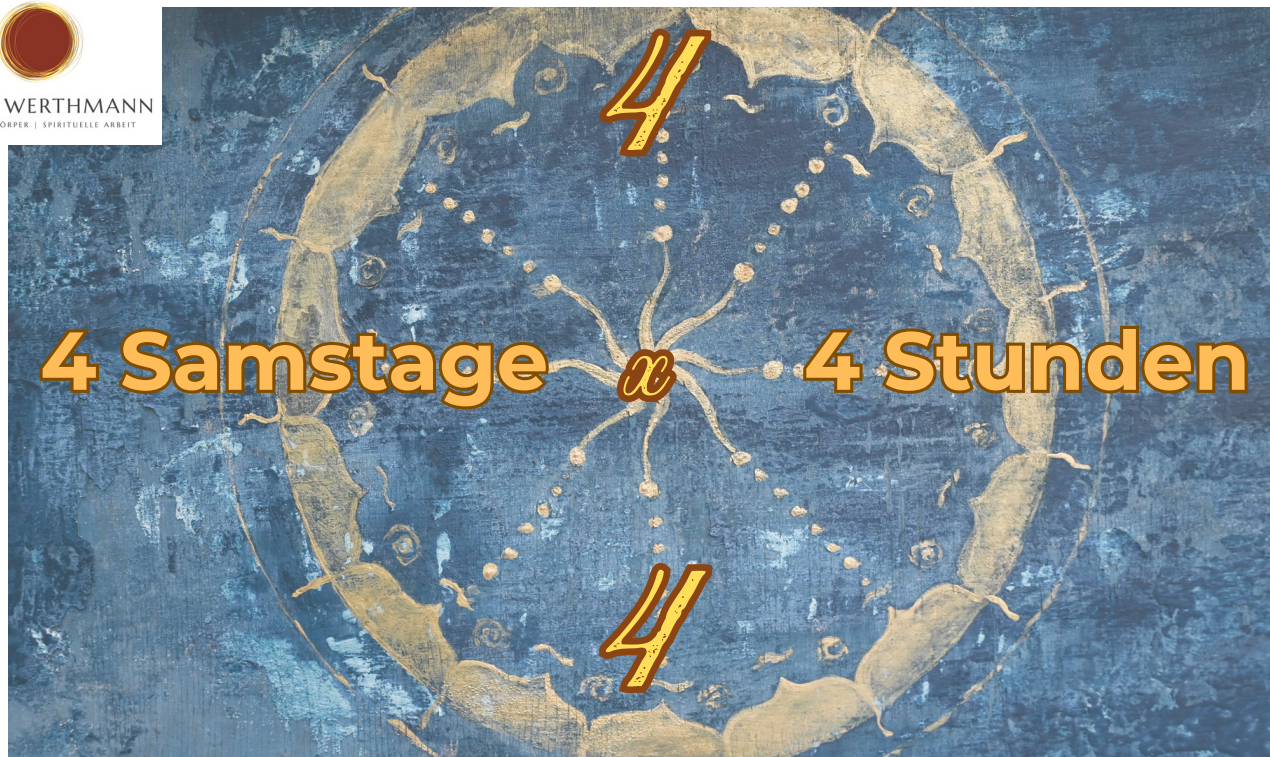




NADJA WERTHMANN
ENERGIE | KÖRPER | SPIRITUELLE ARBEIT



Für die, die weitergehen wollen und für EinsteigerInnen

An vier Samstagen treffen wir uns für vier Stunden in einer geschlossenen Übungsgruppe. Eine Qualitätszeit, die 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.

Präsenz und innerer Stille lassen neue Kraft entstehen.

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 tiefer bei dir anzukommen.

Auf leichte, spielerische Weise kommst du wieder mehr in dein Wohlfühl.

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.

WANN WO KOSTEN ...

28. November 2026

05. | 12. | 19. Dezember 2026

von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr

BODHI - das Yogastudio

Untere Beutau 17 | 73728 Esslingen

Seminarkosten 288,-€ zzgl. Spende für die Raummiete

Anmeldung Seminar / Termine über die Webseite Anmeldeschluss ist am 21. Nov. 2026

www.nadja-werthmann.de