

# 元 元

Marion von Gienanth, Dr. phil.  
MotoMoto Hilfe zur Selbsthilfe, autorisierte Zapchen Lehrerin



## Wie kann ich für mich selbst sorgen?

### Einführungstage in Zapchen Somatics

16. Dezember 2017

20. Januar 2018

17. Februar 2018

17. März 2018

7. April 2018

5. Mai 2018

Sich in Richtung Wohlbefinden bewegen gelingt mit einfachen, spielerischen Körperübungen, oft Kindern abgeschaut, weil ihre Körper spontan noch wissen, wie sie sich von Druck oder Verletzung befreien. „Embodying Well-Being – Wohlfühlen trotz allem“ (Zapchen Somatics) ist eine Praxis von Julie Henderson, USA, mit der wir durch Körperbewusstheit lernen können, Zeugen unserer Gefühle zu sein und sie mit Hilfe von Atem, Bewegung, Stimme, Visualisation zu verändern. Es ist ein Weg zu uns selbst und zu innerer Freiheit. Auch Zapchen Geübte sind willkommen. Mehr unter: <https://gaestehaus-stauf.de/zapchen-zentrum/zapchen>

Der Schnuppertag findet jeweils von 10-18 Uhr im Zapchenraum in Stauf statt. Er kostet 95 €, für Studenten frei. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Vegetarisches Bioessen (auf Wunsch Gluten bzw. Laktose frei) Getränke, kleine Snacks 22 Euro in bar. Anfragen bitte an Marion Gienanth, [info@motomoto.org](mailto:info@motomoto.org) oder 0170-3431203