

# 元 元

**Dr. phil.<sup>[SEP]</sup> Marion von Gienanth,**  
Autorisierte Zapfen Lehrerin

Zapfen Somatics Institut Burghof Stauf, Burgweg 1, D-67304 Eisenberg



*Sonnenaufgang am Burgberg*

## **„Embodying Well-Being“ – im SEIN ruhen und wirken**

12.-14. Januar und 1.-3. März 2024, Freitag 18 Uhr – Sonntag 13 Uhr

*Schweigen ist wie der gleichmäßige Fluss eines elektrischen Stromes, der Licht macht und vieles mehr bewirken kann. Sprache ist wie eine Unterbrechung dieses Flusses*

*Sri Ramana Maharshi 1879-1950*

Nicht jedes Schweigen wirkt segensreich. „Embodying Well-Being“ ist eine Praxis von Julie Henderson, USA, mit der wir lernen können, Zeugen unserer Gefühle zu sein und mit Hilfe von Atem, Bewegung, Stimme, Visualisation zu wählen, was wir fühlen und was wir ausstrahlen. Das beginnt mit einfachen, spielerischen Körperübungen, oft Kindern abgeschaut, weil ihre Körper spontan wissen, wie sie sich von Druck oder Ängsten befreien. Es hat auch meditative Elemente. So lernen wir unsere Körper zu klären und unser Energiefeld zu lenken. Wir begegnen wir uns untereinander auf Herzesebene und verbinden uns mit den segensreichen Kräften des Seins. Es ist ein Weg zu uns selbst, zu innerer Freiheit, zu Mitgefühl und Liebe. Wir probieren es einfach aus.

Marion von Gienanth, [gienanth@zapfen-stauf.de](mailto:gienanth@zapfen-stauf.de) oder 0170-3431203, Teilnahmegebühr nach Selbsteinschätzung 80- 350 €. Übernachtung und Essen anfragen: [info@zentrum@burghof-stauf.de](mailto:info@zentrum@burghof-stauf.de). Für März auch *Schöne Aussicht* [hagenburger.stauf@t-online.de](mailto:hagenburger.stauf@t-online.de) oder [info@seehaus-forelle.de](mailto:info@seehaus-forelle.de), Teilnahme ohne Vorerfahrung möglich.