

## Achtsame Auszeit

Durchatmen, wieder zu Dir selbst finden, auf das eigene Innere achten, es wahrnehmen und ihm liebevoll Beachtung schenken... dazu lade ich Dich herzlich ein.



Dies ist ein Workshop mit

- von mir angeleiteten Achtsamkeitsübungen
- Übungen zum Selbstschutz
- Zeit für Stille und innere Einkehr
- für Meditation
- sowie für Gedanken zu Dankbarkeit und Selbstmitgefühl

Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte um bequeme Kleidung, Matten sind vorhanden.

Lass' Dich bei sanften musikalischen Klängen und einer wohltuenden Tasse Tee einmal ganz auf Dich selbst ein... Lass' Dich fallen und genieße diese Auszeit, die nur für DICH bestimmt ist...

Die maximale Anzahl der TeilnehmerInnen ist auf 10 Personen begrenzt.

**Kursleiterin:** Nicole Riederer, dipl. Lebens- & Sozialberaterin & Coach

**TERMIN:** 5. Mai 2024, 10:00 – 12:00

**ORT:** Praxis physio4life, Silberergasse 4/1, 1220 Wien

**KOSTEN:** 40 € für 2 Stunden exklusive Me-Time :-)

**ANMELDUNG:** [office@herzensraum-coaching.at](mailto:office@herzensraum-coaching.at), 0650 968 68 94