

Frühlings-Auszeit

Frühlingserwachen – Achtsamkeit für Körper, Geist & Seele!

Innere Erneuerung spüren, Energie tanken und bewusstes Wachstum fördern.



Dies ist ein Workshop mit

- von mir angeleiteten Atem- und Achtsamkeitsübungen
- kreativer Verbindung zur Natur & zum Frühling
- sanfter Körperaktivierung
- geführten Meditationen
- 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 spezielle Frühlings-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: 30. März 2025, 11:00 - 13:00 (Zeitumstellung 😊)

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

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

ANMELDUNG: office@herzensraum-coaching.at, 0650 968 68 94