

## Achtsame Auszeit – nur für DICH!

**Liebe Mama, Tante, Oma, Nachbarin – liebe Frau!**

Du kümmerst Dich Tag für Tag um so vieles – jetzt ist es an der Zeit,  
auch mal an DICH zu denken.

Durchatmen. Wieder zu Dir selbst finden.

Spüre Dein Inneres, schenke ihm liebevolle Beachtung und finde Ruhe in Dir.



### Was Dich erwartet:

- Angeleitete Achtsamkeitsübungen – komm bewusst im Hier und Jetzt an
- Übungen zum Selbstschutz – stärke Deine innere Balance
- Zeit für Stille & innere Einkehr – einfach sein, ohne müssen
- Meditation & sanfte Klänge – finde tiefe Entspannung
- Dankbarkeit & Selbstmitgefühl – nähre Dein Herz
- Eine wohltuende Tasse Tee – ein Moment nur für Dich

Lass dich fallen, genieße diese besondere Zeit nur für dich und spüre, wie wohltuend es sein kann, einfach mal anzuhalten und einfach nur zu SEIN.

Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte um bequeme Kleidung – Matten sind vorhanden.  
Die maximale Anzahl der TeilnehmerInnen ist auf 10 Personen begrenzt.

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

**TERMIN:** 30. April 2025, 11:00 - 13:00

**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