

## Sommerliche Auszeit

*Zeit für die Sonnenseiten des Lebens...*

**Sommerwind & Seelenruhe –  
eine wohltuende Pause nur für Dich!**



In diesem Workshop erwarten Dich...

- angeleitete Atem- und Achtsamkeitsübungen
- kreative Verbindung zum Sommer & zur Natur
- sommerliche Sinnes- und Visualisierungsreisen
- sanfte Körperübungen & Meditationen
- Gedanken zu inneren Grenzen & Selbstfürsorge

Lass' Dich bei sommerlichen, musikalischen Klängen und einer wohltuenden Tasse Tee einmal ganz auf Dich selbst ein... Lass' Dich fallen und genieße diese spezielle, sommerliche Auszeit - *denn Dein Sommer beginnt in Dir!*

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte um bequeme Kleidung, Matten sind vorhanden & die max. Anzahl der TeilnehmerInnen ist auf 10 Personen begrenzt.

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

**TERMIN:** 22. Juni 2025, 10 - 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