

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.
Die Anzahl der TeilnehmerInnen ist auf max. 10 Personen begrenzt.

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...

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

TERMIN: 2. November 2025, 10:00 - 12:00

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

KOSTEN: 50 € für 2 Stunden exklusive Me-Time :-)

ANMELDUNG: office@herzensraum-coaching.at