

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.



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 innezuhalten und einfach nur zu SEIN.

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

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

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

ORT: Kursraum d. Ordination Leuchtturm, Barbara-Prammer-Allee 9/1, 1220 Wien

KOSTEN: 50 € für 2 Stunden exklusive Me-Time

ANMELDUNG: office@herzensraum-coaching.at