

Weihnachtsstille ...

Einladung zu einer vorweihnachtlichen Auszeit



Die etwas andere, weihnachtlichere Auszeit - gerade rechtzeitig, um nicht in (vor-)weihnachtlichen Stress zu verfallen bzw. um diesen bewusst zu vermeiden ;-)

Dies ist ein Workshop mit

- Basisinformationen zum Thema "Achtsamkeit"
- von mir angeleiteten Achtsamkeitsübungen, passend zur Vorweihnachtszeit
- Tipps für eine achtsameren Advent
- Zeit für Stille, innere Einkehr & Meditation
- sowie für Gedanken zu Dankbarkeit und Selbstmitgefühl

Durchatmen, wieder zu Dir selbst finden, auf das eigene Innere achten, es wahrnehmen und ihm liebevoll Beachtung schenken... dazu lade ich Dich bei sanften musikalischen Klängen und einer wohltuenden Tasse Tee herzlich ein!

Anschließend startest Du mit wieder mehr Ruhe, Energie und Gelassenheit und vor allem neu gewonnener Vorfreude in die Weihnachtszeit 😊

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

TERMIN: 7. Dezember 2025, 10:00-12:00

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

KOSTEN: 50 € für 2 Stunden exclusive, weihnachtliche Me-Time :-)

Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte um bequeme Kleidung, Matten sind vorhanden.

Die maximale Anzahl der TeilnehmerInnen ist auf 10 Personen begrenzt.

ANMELDUNG: office@herzensraum-coaching.at