

Frühlings-Auszeit

Frühlingserwachen: Achtsamkeit für Körper, Geist & Seele!

Innere Erneuerung spüren, Energie tanken & bewusstes Wachstum fördern.



Es erwartet dich ein liebevoll gestalteter Workshop mit

- 🌱 von mir angeleiteten Atem- und Achtsamkeitsübungen
- 🌱 kreativer Verbindung zur Natur & zum Frühling
- 🌱 sanfter Körperaktivierung
- 🌱 geführten Meditationen
- 🌱 Gedanken zu Dankbarkeit und Selbstmitgefühl

Du brauchst keinerlei Vorkenntnisse. Komm einfach in bequemer Kleidung –
Matten sind für dich vorbereitet.

Die Gruppe ist bewusst klein gehalten und auf maximal 10 Personen
begrenzt, damit genügend Raum für dich und dein Erleben bleibt.

Gönn dir bei leisen, harmonischen Klängen und einer warmen Tasse Tee eine
Begegnung mit dir selbst...

Die maximale Anzahl der TeilnehmerInnen ist auf 10 Personen begrenzt.

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

TERMIN: 22. März 2026, 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