

## 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.



Es erwartet dich ein liebevoll gestalteter Workshop mit

- 🌸 achtsam geführten Übungen
- 🌸 Impulsen zum Selbstschutz
- 🌸 Raum für Stille und innere Einkehr
- 🌸 Momenten der Meditation
- 🌸 sowie sanften Gedanken rund um 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...

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

**TERMIN:** 11. April 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](mailto:office@herzensraum-coaching.at)