

Sommerliche Auszeit

Zeit für die Sonnenseiten des Lebens...

**Sommerwind & Seelenruhe –
eine wohltuende Pause nur für Dich!**



In diesem liebevoll gestalteten Workshop erwarten Dich...

- 😊 angeleitete Atem- und Achtsamkeitsübungen
- 😊 kreative Verbindung zum Sommer & zur Natur
- 😊 sommerliche Sinnes- und Visualisierungsreisen
- 😊 sanfte Körperübungen & Meditationen
- 😊 Gedanken zu inneren Grenzen & Selbstfürsorge

Lass' Dich bei sommerlichen, musikalischen Klängen und einer wohltuenden Tasse Tee einmal ganz auf Dich selbst ein... Lass' Dich fallen und genieße diese spezielle, sommerliche Auszeit - *denn Dein Sommer beginnt in Dir!*

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte um bequeme Kleidung, Matten sind vorhanden & die max. Anzahl der TeilnehmerInnen ist auf 10 Personen begrenzt.

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

TERMIN: 28. Juni 2026, 10 - 12:00

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

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

ANMELDUNG: office@herzensraum-coaching.at