

Herbstliche Auszeit

Zeit für Rückzug, Fülle & innere Wärme

Blätter fallen – Gedanken dürfen sich legen – Deine Seele darf aufatmen...



In diesem Workshop erwarten Dich...

- angeleitete Atem- und Achtsamkeitsübungen
- herbstliche Impulse zum Loslassen & Kraftschöpfen
- kreative Reflexion mit Inspiration aus der Natur
- sanfte Körperübungen & Meditationen
- Gedanken zu innerer Fülle, Stille & Selbstfürsorge

Lass dich von warmem Licht, leisen Klängen und einer wohltuenden Tasse Tee dazu inspirieren, nach einem energiegeladenen Sommer wieder mehr bei dir selbst anzukommen.

Gönn dir eine kleine, herbstliche Pause voller Tiefe und zugleich Leichtigkeit – denn dein Licht darf auch in den weniger sonnigen Tagen leuchten.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte um bequeme Kleidung, Matten sind vorhanden & die Teilnehmer:innenzahl ist auf 10 Personen begrenzt.

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

TERMIN: 26. September 2026, 10:00 - 12:00

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

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

ANMELDUNG: office@herzensraum-coaching.at