



VEREIN
Bildungswirkstatt

Peuerbach, ZVR-Zahl 1360264986
vereinbildungswirkstatt@gmail.com

Mehr Veranstaltungen siehe:
www.bildungswirkstatt.at

Achtsamkeit für Alle

Was "Achtsamkeit am Mittwoch" dir bringt:

In einem kleinen Rahmen hast du die Möglichkeit, Achtsamkeitsübungen zu erlernen, gemeinsam zu üben, dich mit anderen auszutauschen und dir selbst Gutes zu tun, deiner Selbstfürsorge Raum zu schenken.

- Gestalte deine Wochenmitte bewusst.
- Nimm dir eine gezielte Pause und setze einen klaren Übergang zwischen Tun und Sein.
- Erlerne Übungen zur Stärkung von Resilienz und dich zu regulieren.
- Erfahre eine neue Möglichkeit zur Bewältigung von Stress und Belastungen.
- Entspanne dich und nimm dir einfach 75 Minuten Zeit für dich.
- Freue dich über das gemeinsame Üben in der Gruppe.
- Komme in Verbindung mit dir und anderen.

Wann:

jeweils am **Mittwoch**,
10. Mai, 17. Mai, 31. Mai,
07. Juni, 14. Juni 2023

Uhrzeit:

20.00 bis 21.15 Uhr in
Peuerbach, Kastlangeredt 7

Kosten: 5 Einheiten

70€ (für Vereinsmitglieder),
90€ (für Nicht-Mitglieder),

mit Still. Verbunden. Sein

195€ (für Vereinsmitglieder)
215€ (für Nicht-Mitglieder)

Vereinsmitgliedschaft

ab 30,00€

Anmeldung unter

vereinbildungswirkstatt@gmail.com
oder bei Elisabeth Bachner:
+43 676 6268801

Wir treffen uns in angenehmer Kleidung. Bring bitte eine Yogamatte und/oder Sitzkissen mit. Du brauchst keine Vorerfahrungen. Alles was du brauchst, ist in dir.

Als Vertiefung gibt es die Möglichkeit am **Still. Verbunden. Sein Seminar** am **24.06.2023** teilzunehmen.



Begleiterin:
Claudia Feichtinger,
Zertifizierte Trainerin
für Mindfulness,
dipl. Mal- und
Gestaltungstherapeutin und
Kreativtrainerin