



**AUFATMEN!
DURCHATMEN!
KRAFT TANKEN!**

**Keine Vorkenntnisse nötig!
Zugangsdaten bei Anmeldung!**

Wenn einem die Decke auf den Kopf fällt oder die Arbeit nicht mehr aufhört, brauchen wir starke Methoden um wieder zu uns selbst zu finden und den Alltag zu bewältigen.

Achtsamkeit ist eine seit Jahrtausenden praktizierte und nun auch wissenschaftlich nachgewiesene Methode um das Leben wieder als Ganzes zu meistern.

Achtsamkeit im Alltag

Schlüsselkompetenz
für einen gelungenen Alltag

**Freitag 8. Dez. 2024
15:00 bis 18:00**

**Mariannengasse 15/36
1090 Wien
oder online**

Preisspanne nach eigenen Ermessen:
60 - 70 Euro

- Techniken für mehr Achtsamkeit im Alltag
- Notwendige Grundhaltungen für Achtsamkeit
- Achtsamkeit mit Atempädagogik und Feldenkrais
- Einstieg in Meditation
- Ressourcenaktivierung