

**GESUNDES
EURATSFELD** |



Achtsamkeit & Selbstmitgefühl **kennenlernen, erleben und mitnehmen**

Tagesworkshop unter der Leitung von Mag. Anna-Maria Geist & Eva Kraus

"Mehr Gelassenheit und Wohlbefinden... ein Gefühl von mehr Lebendigkeit... bewusster und gesünderer Umgang mit inneren und äußeren Herausforderungen... für sich selbst und andere da sein, ohne sich zu verlieren.....das sind einige von vielen Qualitäten, die die mitten im Alltag(-swahnsinn) gelebten Haltungen "Achtsamkeit" und "Achtsames Selbstmitgefühl" bewirken können."

www.achtsamkeitleben.at

WANN:

1.Termin So, 09. Okt. 2022

Schwerpunkt Achtsamkeit

2.Termin So, 13. Nov. 2022

Schwerpunkt Achtsames Selbstmitgefühl

Jeweils von 09:30 – 16:30 Uhr

WO: im PGZ Euratsfeld

Preis pro Person: EUR 65,00 (ganztägig) pro Kurs - unabhängig von einander buchbar.

Verbindliche Anmeldung bis spät. 30.09. erarbeiten bei:

Helga Grissenberger: Tel: 0664-3949749 oder helga_grissenberger@gmx.at

Gerlinde Boxhofer: Tel: 0660-6316793 oder gerlinde.boxhofer@gmx.at

