Langsam, laut und los…..

….und dann wieder still



Achtsamkeitsabende

Vier Abende zum Kennenlernen, Einüben und Vertiefen ausgewählter Achtsamkeitspraktiken

Achtsamkeit bedeutet, sich dem zuzuwenden, was im Hier und Jetzt gegeben ist — den gegenwärtigen Moment in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu rücken und somit Körper und Geist in Übereinstimmung zu bringen (Stangl).

Achtsamkeit - Stressreduktion – Bewältigung chronischer Schmerzen —Gesundheitsförderung — Weg zu einem stimmigen Lebensstil — Veränderung der Beziehung zu sich selbst und anderen — Burn out Prophylaxe — Erkennen eigener Grenzen — Stärkung der Immunabwehr — Genuss und Wertschätzung kleiner Dinge u.v.m.

**Datum:** Mi. 19. + 26. 4., 3. + 10. 5. 2017

**Uhrzeit:** 18.00 — 20.00

**Ort:** Praxisgemeinschaft Sternederhaus, Untere Landstrasse 42, 3511 Furth bei Göttweig

**Kosten**: 110.- € für vier Abende

**Anmeldung:** Elke Hehenberger 0676 93 45 918 info@elkehehenberger.at

Mag. Petra Halbmayer 0676 62 04 203 p.halbmayer@telering.at