

Tages-Retreat in Velm



TAGES-RETREAT ACHTSAMKEIT und MEDITATION in Velm

In einer Welt voller Veränderungen und Unsicherheiten suchen viele von uns nach Halt und Orientierung. Achtsamkeit kann uns dabei als Anker dienen - um innezuhalten, uns zu zentrieren und auf das Wesentliche zu besinnen.

Gemeinsam erkunden wir, wie wir mit Unsicherheit in unserem Leben umgehen können – nicht durch Vermeidung, sondern durch achtsame Präsenz und Akzeptanz.

Was erwartet dich?

- Geleitete Achtsamkeitsmeditationen
- Sanfte Körperübungen (z. B. Yoga oder achtsames Gehen)
- Zeit für Stille und Selbstreflexion
- Ein sicherer Raum für Austausch und Inspiration

Für wen ist das Retreat geeignet?

Das Retreat ist sowohl für Anfänger*innen als auch erfahrene Meditierende geeignet. Alles, was du brauchst, ist Offenheit und der Wunsch, dir selbst Gutes zu tun.

P.S.: Bring gerne eine Decke oder ein Sitzkissen mit, falls du dich damit wohler fühlst. Snacks und Getränke stehen bereit!

TERMIN

SA, 18.1., 10:00 – 16:30

ORT

Shiatsupraxis, Ziegelofeng. 14, 2325 Velm

KOSTEN

Freie Spende

(Empfehlung: 75 € inkl. kleiner Snacks + vegetarischem Mittagessen)

ANMELDUNGEN

Mag. Elisabeth Prückl

0664/3490244

lis@prueckl.co.at

www.yoga-shiatsu-lis.com

