

# Achtsamkeit & Meditation in Velm



## TAGES-RETREAT ACHTSAMKEIT und MEDITATION in Velm

Ein Tag nur für Dich – in Stille - mit Achtsamkeit, Meditation und sanften Körperübungen.

In unserer hektischen Welt, die ständig in Bewegung ist und oft von äußeren Erwartungen geprägt ist, vergessen wir oft das wichtigste – nämlich auf uns selbst zu achten und uns selbst mit Freundlichkeit und Mitgefühl zu begegnen.

### *Du möchtest:*

- Dir eine Auszeit vom hektischen Alltag gönnen?
- Deine Achtsamkeits-Praxis auffrischen oder beginnen?
- Gemeinsam mit Gleichgesinnten meditieren?
- Lernen loszulassen und dem Alltag mit mehr Gelassenheit zu begegnen?

### *Was Dich erwartet:*

- Sitz- und Gehmeditationen
- Sanfte Körperübungen
- Eine Handy-freie Zone (Handys bitte daheim lassen, bzw. nur für Notfällen benutzen)
- kleine Snacks sowie ein vegetarisches Mittagessen.

### *Für wen ist das Retreat geeignet:*

Jede:r ist willkommen!

Ob jung oder alt, Frau oder Mann, Anfänger:in oder Wiedereinsteiger:in

Bei Schönwetter findet die Meditationspraxis im Garten statt!

#### **TERMIN**

SA, 14.09.24 von 10:00 bis 17:00

#### **ORT**

Shiatsupraxis, Ziegelofeng. 14, 2325 Velm

#### **KOSTEN**

Freie Spende  
(Empfehlung: 75 € inkl. Vegetarischem Mittagessen und kleinen Snacks)

#### **ANMELDUNGEN**

Mag. Elisabeth Prückl  
0664/3490244  
lis@prueckl.co.at  
www.yoga-shiatsu-lis.com

