



# Praxis für bewusstes Sein

## ॐ den Alltag ent-schleunigenॐ

Keine Ruhe und keine Zeit mehr für irgendetwas? Warum fühlen Sie sich gestresst und wie können sie dem vorbeugen? Mit einfachen Achtsamkeits-Übungen und Mentaltechniken, lernen Sie Ihren Alltag zu entschleunigen. Sie erhalten neben theoretischen Impulsen auch praktische Anleitungen, die Sie sofort umsetzen können und so im Alltag Ruhe, Gelassenheit und Zeit für sich gewinnen.

Mitzubringen: Schreibzeug , Gymnastikmatte, bequeme Kleidung

Anmeldung: 05522-23892 oder [info@praxis-fuer-bewusstes-sein.at](mailto:info@praxis-fuer-bewusstes-sein.at)

Ausgleich: 50 €