

# Stressabbau und Burnout-Prävention mit dynamischer Meditation



Du fühlst dich gestresst und müde? Du möchtest dir und deiner Seele in dieser bewegten Zeit etwas Gutes tun? Du wünschst dir, neue Kraft und Lebensfreude in dir zu finden? Du suchst nach einer Auszeit im Alltag?

## **Dann freue ich mich auf dich in meiner dynamischen Meditationsgruppe!**

An 6 Terminen lernen wir dynamische Atem-, Geh- und Bewegungsmeditationen kennen. Jeder Mediationstermin ist einem bestimmten Thema gewidmet, wie z.B. Abgrenzung nach Außen, den Körper spüren, Blockaden lösen, etc.

Da bei den dynamischen Meditationen intensive Gefühle, Gedanken und Emotionen in Bewegung kommen können, gibt es im Anschluss daran die Möglichkeit zum Austausch und zur Reflexion im geschützten Rahmen.

## **Schenke dir in dieser bewegten Phase Leichtigkeit und Zeit für dich!**

Ort: Biobauernhof "Aubauer", 5310 Mondsee/St. Lorenz

Mittwoch, 18:30 Uhr: 18. Mai 2022, 15. Juni 2022, 20. Juli 2022,  
17. August 2022, 14. September 2022, 19. Oktober 2022

Einstieg auch während dem laufenden Kurs möglich!

Dauer: ca. 2 - 2,5 Stunden

Kosten: EUR 192,00 für die Halbjahresgruppe (Mai bis Oktober 2022), EUR 32,00 pro Termin

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Weitere Informationen und Anmeldung unter 0699/101 35 979 oder [office@lebenswert-beratung.at](mailto:office@lebenswert-beratung.at)

\*) Termin- oder Ortsänderungen vorbehalten

