

Innere Ruhe finden

Entspannung und Achtsamkeit für Körper und Geist

In einer Gruppe können Sie lernen, wie Sie durch einfache Übungen die Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren können, um den täglichen Herausforderungen mit mehr innerer Ruhe und Gelassenheit zu begegnen.

Montag um 10:00 Uhr - jeweils 1 Stunde
18. September 2023
9. Oktober 2023
6. November 2023
27. November 2023

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte Matte und Decke mitnehmen.

Kosten: € 15,- pro Treffen

Melde dich jetzt an und begib dich auf eine Reise der Entspannung und Achtsamkeit gemeinsam mit anderen Gleichgesinnten.

Kontakt und Anmeldung:

Sibylle Lamatsch

+43 677 647 547 68

www.geistesgegenwart.at

oder

Pfarrkanzlei: Elisabeth Sifel

+43 (1) 263 35 67