



Meditation & Achtsamkeit

„Nicht außerhalb, nur in sich selbst soll man den Frieden suchen. Wer die innere Stille gefunden hat, der greift nach nichts, und er verwirft auch nichts.“

Buddha

Meditation & Achtsamkeit

An diesen Abenden, werden wir verschiedenste Meditationstechniken, Achtsamkeitsübungen sowie Atemtechniken lernen. Es geht hierbei darum, die Verbindung zum Herzen zu spüren, vom Denken ins Fühlen zu kommen, innerliche Anspannungen los zu lassen, die eigene Intuition zu stärken und mit mehr Achtsamkeit durch den Tag zu gehen.



Termine:

12. Sept. 19 um 18:30

10. Okt. 19 um 18:30

7. Nov. 19 um 18:30

5. Dez. 19 um 18:30



Leitung:

Sophia Jacobs

Dipl. Masseurin, Cranio Sacral -
Therapeutin, Thai-Yoga-Practitioner,
Energetikerin, Fitnesscoach,
Meditations- und Achtsamkeitstrainerin

Ort:

In den Räumen der **IDEE**
1150, Mariahilferstr. 147/2/3

Anmeldung & Info:

0699/181 764 22

office@idee.co.at

Kosten:

€ 60,- für alle 4 Abende

(am ersten Abend bar zu bezahlen)



www.**IDEE**.co.at

Initiative für dynamische Persönlichkeitsentwicklung