

## ACHTSAMKEITSTAG

Ein Tag zum Auffrischen, kennen lernen und einfach mal befreit durchatmen.  
Geeignet als Einstieg und zum wieder anfangen. Wir wollen gemeinsam einen Tag in Achtsamkeit verbringen, dabei werden wir bewährte Übungen praktizieren und uns mit den Grundgedanken der Achtsamkeit (erneut) vertraut machen.  
Alltagsbezogene Übungen und gedankliche Anregungen, die wir sofort in unser Leben integrieren können, bilden das Zentrum unseres Tagesretreats.

**Dauer:**

Jeweils 1 Samstag, 10:00 bis 18:00

4-7 TeilnehmerInnen

Aktuelle Termine: 23.9.2018, 29.9.2018, 13.10.2018

**Ort:**

Praxis Dr. Kunz

Blaasstr.19

1190 Wien

**Inhalte:**

Formelle Praxis

Informelle Praxis

Theoretischer Input

Austausch in der Gruppe

**Kosten:**

150 Euro

**Anmeldung / Kontakt:**

Mail: [caroline@kunz.at](mailto:caroline@kunz.at) oder [christoph.sulyok@outlook.at](mailto:christoph.sulyok@outlook.at)

Telefon: +43 - 1 - 369 49 17 (Praxis Dr. Kunz) oder 0699/ 100 65 108 (Mag. Christoph Sulyok)