



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 Samstag, 10:00 bis 18:00
4-7 TeilnehmerInnen
Aktuelle Termine 2018: 23.9., 29.9., 13.10.

Ort:

Praxis Dr. Kunz
Blaasstr.19
1190 Wien

Inhalte:

Formelle Praxis
Informelle Praxis
Selbsterfahrung
Theoretischer Input
Austausch in der Gruppe

Kosten:

150 Euro

Anmeldung / Kontakt:

Mail: caroline@kunz.at oder christoph.sulyok@outlook.at
Telefon: 01 - 369 49 17 (Praxis Dr. Kunz) oder
0681 – 202 65 5600 (Mag. Christoph Sulyok)