



20. Jänner 2024

9 - 13 Uhr

WORKSHOP

# ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Du möchtest deinen Geist besser kennenlernen, eine selbstfürsorgliche Handlungs- und Denkweise in deinen Alltag integrieren, mehr im Hier & Jetzt sein und deine Stressgefühle mindern? Dann ist der Achtsamkeitsworkshop sowie das Meditationstraining genau das Richtige für dich!

Das gezielte Training unterstützt dich vom automatischen Reagieren in ein bewusstes, selbstfürsorgliches Handeln zu gelangen.

*Freue mich auf Dich!*

*Silvia*

## DAS LERNST DU

- Elemente der Achtsamkeit
- Warum es absolut Sinn macht Achtsamkeit zu praktizieren
- Dich selbst auf einer tieferen Ebene verstehen zu lernen
- Wie du durch Achtsamkeit deine Stressgefühle mindern kannst
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag



Der Workshop sowie das Achtsamkeitstraining finden im OJAS Therapie- & Seminarzentrum, Hauptstraße 3, 4893 Zell am Moos statt.

# ACHTSAMKEITSTRAINING

Termine für das 8-wöchige  
Achtsamkeitstraining

jeweils von 18.15 - 19.15 Uhr

- 25. Jänner 2024
- 01. Februar 2024
- 08. Februar 2024
- 15. Februar 2024
- 29. Februar 2024
- 07. März 2024
- 14. März 2024
- 21. März 2024



Investition in DICH - € 300,-

Im Preis inkludiert:

- 4-stündiger Workshop inkl. Material
- 8-wöchiges Achtsamkeits- und Meditationstraining inkl. Audiodatei

Jede Achtsamkeitsstunde wird ganz bewusst einem Themenschwerpunkt zugeordnet - um dir ein noch tieferes eintauchen in die Praxis zu ermöglichen.

Wir werden gemeinsam unterschiedliche Formen von Achtsamkeitstraining, wie Meditationen, achtsames Yoga, Atemübungen, Bodyscans usw. praktizieren, damit du für dich die stimmigste Übungsform herausfinden kannst.

Nach jedem Achtsamkeitstraining wird dir eine Audiodatei der Übungseinheit übermittelt, so dass du täglich zuhause achtsam weiterüben kannst.

Anmeldung & Infos unter  
[www.gebhard.at](http://www.gebhard.at) oder  
☎ +43 664 1440573

## Themenschwerpunkte

- Wertneutralität
- Geduld
- Anfängergeist
- Vertrauen
- Offenheit
- Akzeptanz
- Loslassen
- Liebe & Selbstmitgefühl