



26. September 2026

9.00 - 13.00 Uhr

WORKSHOP

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Du möchtest deinen Geist besser kennenlernen, eine selbstfürsorgliche Handlungs- und Denkweise in deinen Alltag integrieren, mehr im Hier & Jetzt leben und deine Stressgefühle reduzieren?

Dann sind der Achtsamkeitsworkshop sowie das Meditationstraining genau das Richtige für dich!

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

Freue mich auf Dich !

Silvia

DAS ERWARTET DICH

- Einblicke in die Grundprinzipien der Achtsamkeit
- Verstehen, warum Achtsamkeit dein Leben bereichern kann
- Zugang zu einem tieferen Verständnis deiner selbst
- Zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag



Der Workshop sowie das Achtsamkeitstraining finden im Lebensraum Gesundheit, Lotte-Lehmann-Promenade 1, 5026 Salzburg statt.

Parkplätze sind ausreichend vorhanden.

ACHTSAMKEITSTRAINING

Termine für das 8-wöchige Achtsamkeitstraining

- 01. Oktober 2026 16.30 - 17.30 Uhr
- 08. Oktober 2026 16.30 - 17.30 Uhr
- 15. Oktober 2026 16.30 - 17.30 Uhr
- 22. Oktober 2026 16.30 - 17.30 Uhr
- 05. November 2026 16.30 - 17.30 Uhr
- 12. November 2026 16.30 - 17.30 Uhr
- 19. November 2026 16.30 - 17.30 Uhr
- 26. November 2026 16.30 - 17.30 Uhr

Jede Achtsamkeitsstunde ist bewusst einem bestimmten Themenschwerpunkt gewidmet, um dir ein noch tieferes Eintauchen in die Praxis zu ermöglichen.

Gemeinsam werden wir verschiedene Formen des Achtsamkeitstrainings praktizieren - das Spektrum reicht von Meditationen, Bodyscan, achtsames Yoga, Atemübungen, und noch vieles mehr - damit du die für dich stimmigste Übungsform entdecken kannst.

Nach jeder Achtsamkeitseinheit erhältst du eine Audiodatei der Übung, sodass du auch zu Hause täglich achtsam weiterüben kannst.

Anmeldung & Infos unter
www.gebhard.at oder
+43 664 1440573



Investition in DICH - € 330,-

Im Preis inkludiert:

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

Themenschwerpunkte

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