

Einladung zur Workshop-Reihe



„Meine innere Kraftquelle“

Darum geht's:

- * tanke neue Kraft & fördere deine Resilienz
- * entfalte dein volles Potential
- * schule deine Wahrnehmung
- * bündle deine Kräfte um deine Ziele zu erreichen
- * gönne dir Zeit nur für dich um dich vom Alltagsstress zu regenerieren
- * erlebe sowohl Tiefenentspannung als auch höchsten Fokus
- * lerne dich neu kennen und entdecke deine schlummernden Fähigkeiten



Bei diesem Workshop werden unterschiedlichste Methoden verwendet wie etwa:

- * Mental-Training
- * Achtsamkeits-Training
- * Wahrnehmungs-Übungen
- * Atem-Techniken

- * Progressive Muskelentspannung
- * Visualisierungen
- * Schreib-Tools
- * Meditationen

3 bis 5 Personen, **um Voranmeldung wird gebeten**

Kosten: 125 € für den gesamten Workshop

Termine: 5x freitags (14-tägig) von 17:00 - ca. 18:00

2026: 16.01. / 30.01. / 13.02. / 27.02. / 13.03.

Ort: *Ganzheitliche Gesundheitspraxis*

Fürling 19, 4293 Gutau

Kontakt: Anna Weberberger

0660 370 4242

info@heilsam-berührt.at



heilsam-berührt.at