

TERMINÜBERSICHT 2. Halbjahr 2019 / 2020

Achtsamkeitspraxis „Einfach Sein im Jetzt“

Achtsamkeitspraxis mit Achtsamkeitsübungen, die uns unterstützen im Hier und Jetzt das anzunehmen, was ist, und uns mitfühlend ganz bei uns selbst ankommen lassen. Ein Bewusstseinstraining für mehr Dankbarkeit, Selbstvertrauen und Zufriedenheit im Leben!

14-tägige Achtsamkeitstermine mit Schwerpunktthemen jeweils Dienstagabend:

Dienstag, 24.09.2019: Im Körper sein

Dienstag, 08.10.2019: Atem ist Leben im Jetzt

Dienstag, 22.10.2019: Aus dem Stress ins Einfach Sein I

Dienstag, 05.11.2019: Aus dem Stress ins Einfach Sein II

Dienstag, 26.11.2019: Raus aus dem Gedankenkarussell

Dienstag, 03.12.2019: Raus aus dem Gefühlskarussell – rein ins Selbstmitgefühl

Dienstag, 17.12.2019: Selbstmitgefühl – der achtsame Weg zur Selbstliebe

X-MAS Special mit achtsamer Keksvorstellung

Dienstag, 07.01.2020: Selbstliebe und emotionale Herzöffnung

Dienstag, 21.01.2020: Abschluss der Achtsamkeitspraxis „In Stille Sein“

Buchung einzelner Termine möglich, wobei eine regelmäßige Teilnahme für die eigene Achtsamkeitspraxis sinnvoll ist. Teilnahme jederzeit nach Anmeldung!

Beginn: 19.00 Uhr, Dauer ca. 2,5 Stunden, € 35 pro Termin; Bei Gesamtbuchung: € 270

Ort: Gemeinschaftspraxis Innere Balance, 2100 Korneuburg, Hauptplatz 4/Top 1

Atemmeditation „Atme dich frei“

Ein einfacher Weg zu mehr Klarheit, Bewusst-Sein und Wohlbefinden über verbundenes Atmen, der reinigend und energetisierend auf den Ebenen von Körper, Geist & Seele wirkt.

Monatliche Meditationstermine wieder im Sommersemester ab Februar 2020

Organ-Balance nach den 5 Elementen

Erkenntnisreiches über unsere Organe und der zugeordneten Themen / Emotionen, energetische Übungen (Organ-Körperreise, Meridianübungen, Körper- und Atemübungen) sowie unterstützende Informationen u.a. aus der Aromatherapie und Ernährungstipps zur Gesunderhaltung unserer Organe nach den 5 Elementen (inkl. umfangreichem Skript).

Termine wieder ab Januar 2020

Energieoase „Ankommen, Loslassen, Auftanken“

Die Alltagsorgen der Arbeitswoche ablegen, Ruhe finden und frische Energie tanken. Wir starten mit einem gesunden, warmen TCM-Frühstück in einen wohltuenden Vormittag.

Termin: Freitag, 08.11.2019 von 08.30 – 11.00 Uhr, € 40; Teilnahme nach Anmeldung!

Ort: Wohlfühlpraxis Bewusstseinsraum, 2102 Flandorf, Sandgrubenfeldstraße 3

Entschlackungsvorträge zur Darmgesundheit

Wissenswertes und Erkenntnisreiches über unseren Darm und wertvolle Impulse wie man durch ganzheitliche Entschlackung zu mehr Wohlbefinden, Vitalität und Lebensfreude beitragen kann. Wir starten mit einer wohltuenden Basensuppe und einem warmen TCM-Frühstück. Es gibt viele Rezepte für die Darmgesundheit und ein umfangreiches Skript!

Samstag, 05.10.2019 um 9.00 Uhr, Dauer ca. 5 Stunden

Freitag, 04.10.2019 um 9.00 Uhr, Dauer ca. 5 Stunden (optionaler Zusatztermin)

Preis: € 60 (inkl. umfangreichem Skript, Rezepte für basische Ernährung, basischem Frühstück mit gesunder Basensuppe/Sprossen, Entschlackungsgetränke, Mittagessen)

Ort: Wohlfühlpraxis Bewusstseinsraum, 2102 Flandorf, Sandgrubenfeldstraße 3

Berufsbegleitende Entschlackungswochen zur Darmgesundheit

Die Entschlackungswoche bietet Zeit und Raum, sich der Darmgesundheit zu widmen, um alten Ballast loszulassen und damit Raum zu schaffen für Neues. Sie bietet die Möglichkeit in einer Entschlackungsgruppe für die Dauer von 4 Wochen sich auf allen Ebenen - körperlich, mental und energetisch - zu reinigen, loszulassen, zu entspannen, sich aufzuladen mit dem Gefühl von "Frei Sein" und Wertvolles für die Gesundheit zu tun.

Im **Oktober** von **05.10. - 24.10.2019**

Detaillierte Informationen auf meiner Website unter www.bewusstseinsraum.at

Ort: Wohlfühlpraxis Bewusstseinsraum, 2102 Flandorf, Sandgrubenfeldstraße 3

Räucherworkshop „Einstimmen auf Weihnachten und die Rauhnächte“

Ein informativer und duftender Räucherabend in gemütlicher Atmosphäre für all jene, die sich auf die besinnliche Zeit um Weihnachten und die Rau(c)hnächte einstimmen und mehr übers Räuchern erfahren möchten.

Du kannst Dir zum Abschluss Deine eigene persönliche Räuchermischung kreieren und mit nach Hause nehmen, die dich durch die Weihnachts- und Rauhnachtszeit begleitet!

Donnerstag, 12.12.2019 um 18.30 – ca. 22.00 Uhr, Dauer ca. 3,5 Stunden,

Preis: € 60 inkl. alkoholfreiem Punsch, Kekse, Knabberien, eigene Räuchermischung

Ort: Wohlfühlpraxis Bewusstseinsraum, 2102 Flandorf, Sandgrubenfeldstraße 3

Neujahrs-Life-Creation 2020 „Create your special year“

Altes wertschätzend abschließen und mit klaren Zielen und inspirierter Energie mit achtsamen Natur-Ritualen in ein erfüllendes Neues Jahr starten.

Samstag, 11.01.2020 um 13.30 – ca. 20.30 Uhr, Dauer ca. 7 Stunden

Preis: € 95 (inkl. Getränke, Tee, Sekt, Kekse, Kuchen, Knabberien)

Ort: Wohlfühlpraxis Bewusstseinsraum, 2102 Flandorf, Sandgrubenfeldstraße 3

The magic journey to *yourself*

Lust das Lebensgefühl "einzigartig, schön, wundervoll" ganz Frau zu sein?
Lust auf mehr Lebensfreude und Leichtigkeit in Deinem Leben?

Dann sei dabei! Join „**the magic of women**“. Join a "**Women Feelings Weekend**".

Magic journey to love - yourself 2019 / 2020

Woman Feelings Weekend

„Liebe Dein Frau Sein“

Dieses Wochenende bietet eine wunderbare Gelegenheit, Dich Dir selbst und Deinem Frau Sein zu widmen und eine genussvolle Auszeit fernab des Alltags zu verbringen.

Donnerstag, 04.07. (15.30 Uhr) **bis Sonntag, 07.07.2019** (ca. 16.00 Uhr)

Preis: € 330 Normalpreis fürs Seminar

€ 299 Frühbucherbonus bis Mittwoch, 15.05.2019 oder

€ 299 Freundinnenbonus (Anmeldung mit Freundin) bis Freitag, 31.05.2019

Ort: OAZE, 8562 Nagytevel in Ungarn, Jokai 5, ca. 2,5 h von Wien (Fahrgemeinschaften)

Teilnahmevoraussetzung: keine bzw. telefonisches Gespräch.

Die Teilnahme beim Women Feelings Weekend „Liebe Deinen Körper“ ist sinnvoll und empfehlenswert, da es eine gute Basis für diesen Workshop ist.

Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 10 – max. 12 Frauen beschränkt, daher ist eine frühzeitige Anmeldung empfehlenswert!

Woman Feelings Weekend

„Liebe Deinen Körper“

An diesem Wochenende schenkst Du Dir - Deinem Frauenkörper und Deinem Frau-Sein - wohlthuende Achtsamkeit und Wertschätzung und lässt Deine Weiblichkeit ganz entfalten.

Freitag, 06.09. (18.00 Uhr) **bis Sonntag, 08.09.2019** (ca. 15.00 Uhr)

Preis: € 260 Normalpreis (inkl. Getränke, Tee, Knabberien, Mittagessen am Sonntag)

€ 240 Frühbucherbonus bis Sonntag, 21.07.2019 oder

€ 240 Freundinnenbonus (Anmeldung mit Freundin) bis Sonntag, 04.08.2019

Ort: Gemeinschaftspraxis Innere Balance, 2100 Korneuburg, Hauptplatz 4/1

Teilnahmevoraussetzung: telefonisches Gespräch; beschränkte Teilnehmerinnenzahl auf 10 – max. 12 Frauen, frühzeitige Anmeldung empfehlenswert!

Woman Feelings Weekend III

„Liebe und Heirate Dich selbst“

An diesem Wochenende schenkst Du Dir Selbstliebe und das wunder-volle Versprechen, Dich Selbst mit allem, was Dich als einzigartige Frau ausmacht, zu lieben, zu achten und zu ehren. Ein Akt der Wertschätzung an Dich und Dein Leben, gepaart mit Achtsamkeit und Dankbarkeit, in einer dem Anlass würdigen und stimmungsvollen Atmosphäre.

Freitagabend (18.00 – ca. 21.30 Uhr) **bis Samstagabend** (09.00 – ca. 23.00 Uhr)

Genauer Termin wird in der Gruppe beim Women Feelings Weekend in Ungarn miteinander besprochen und fixiert. Der Workshop III findet voraussichtlich im Januar/Februar 2020 statt.

Preis: ca. 160 (inkl. Hochzeitssuppe, Hochzeitstorte, Sekt, Getränke, Knabberien)

Ort: voraussichtlich Wohlfühl- und Gesundheitspraxis Bewusstseinsraum in 2102 Flandorf und/oder Gemeinschaftspraxis Innere Balance, 2100 Korneuburg, Hauptplatz 4/1

Teilnahmevoraussetzung: Workshop „Liebe Dein Frau Sein“