

Workshop

Achtsamkeit Entspannung Meditation



Dieser Workshop richtet sich an Menschen auf der Suche nach geeigneten Entspannungstechniken und individuellen Wegen zu innerer Ruhe.

Wohlbefinden und Zufriedenheit sind eng verbunden mit Achtsamkeit und Selbsterkenntnis.

Eine regelmäßige Praxis entsprechender Techniken kann körperliche, geistige und seelische Anspannungen abbauen und dabei helfen das Vegetative Nervensystem, das Hormon- und das Immunsystem in einen ausgeglichenen Zustand zu bringen und den Organismus wieder als Einheit zu erleben.

www.ganzMensch.at

Gemeinsam begeben wir uns auf eine Reise durch verschiedene Methoden und Techniken der Achtsamkeit, Entspannung und Meditation.

In jeder Workshop-Einheit beschäftigen wir uns mit einem neuen Thema, lernen es kennen und probieren es aus.

Wir beginnen jede Einheit mit einer angeleiteten Selbsterfahrung und nehmen uns Zeit, uns selbst aus der jeweiligen Perspektive neu zu erkunden und die Wirkung der Methode zu beobachten.

Im Anschluss findet ein Austausch und eine gemeinsame Reflexion der gemachten Erfahrungen statt. Unter anderem befassen wir uns mit progressiver Muskelentspannung nach Jacobson, Meditationen und Achtsamem Gehen.

FÜR WEN?

Alle Übungen sind leicht nachvollziehbar. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

WO?

Praxis ganz Mensch
Dominikanerbastei 21/46, 6. Stock
1010 Wien (U-Bahn-Station Schwedenplatz)

WANN?

8 Einheiten, immer Sonntags 18:00 Uhr (14-tägig)
Termine 2018: 7.10. ; 21.10. ; 18.11. ; 2.12. ; 16.12.
Termine 2019: 13.1. ; 27.1.
8. Einheit: offen nach Vereinbarung (Wanderung)

WIE VIEL?

Komplettpaket (alle 8 Einheiten): 185 €
FrühbucherInnen Komplettpaket: 155 € (bei
Zahlungseingang bis zum 10.9.18)
Sozialtarife nach Absprache möglich.

WER?

Mag. Pth. Leo Feuchtenberger
Psychotherapeut (Integrative Gestalttherapie).
Fortbildung in körperorientierter Arbeit, regelmäßige Meditationspraxis seit über 7 Jahren.
Leitung von Entspannungsgruppen im klinischen Kontext.

ANMELDUNG

psychotherapie@feuchtenberger.at
oder telefonisch: 0677 615 894 26