



RUHIGES HERZ, KLARER GEIST, FRISCHER KÖRPER.

Meditation und Achtsamkeit im Alltag

Aus aktuellem Anlass (Beschränkungen bei Veranstaltungen) biete ich statt dem geplanten Meditations-Wochenendseminar in Wien nun **2-stündige Einheiten für je max. 6 Personen** an. Wir werden ca. 90 min gemeinsam meditieren (geführt, mit Körperwahrnehmungsübungen) und haben dann noch ca. 30 min Zeit für einen Gedankenaustausch.

Ich bitte um **Anmeldung über Doodle**: <https://doodle.com/poll/g3whhy2ks98hbeph>

Die Teilnahme ist kostenfrei; ich würde mich aber über **freiwillige Spenden** zur Deckung der Raumkosten freuen.

Die Meditationen finden im großen Raum (110m²) im „**Bewusst-Sein-im-Fokus**“ in der **Neubaugasse 44/Stiege 2/Tür 12 (Eingang im Hof, 2. Stock), 1070 Wien** statt.

Folgende Zeiten biete ich an:

Sa, 31.10.2020

08:00-10:00 10:30-12:30 14:00-16:00 16:30-18:30 19:00-21:00

So, 1.11.2020

08:00-10:00 10:30-12:30 14:00-16:00 16:30-18:30

Ich freue mich auf deine Anmeldung und Teilnahme!

Klaus