



Neue Veranstaltungsreihe im

## „Feierabend! Dieser Abend gehört ganz Dir...“

Achtsamer Entspannungs- & Übungsabend für all jene Menschen, die mitten im Leben stehen!

*Innehalten, zur Ruhe kommen, entspannen, ganz im Jetzt sein! Weltanschaulich neutrale Meditationen für den Alltag kennenlernen, um Körper & Seele wieder in Balance zu bringen.*

Programm optional indoor und outdoor: Wenn's kalt ist, im gemütlichen Seminarraum bei einem Häferl Tee angeleitet meditieren. Bei Sonne im Frühling im Schlosspark eine Runde achtsam schweigend gehen. Gemeinsamer Austausch und vieles mehr erwartet Sie an den „Feierabenden“, jeweils donnerstags, 2- bis 3-wöchig, in der Zeit von 19.00 bis 20.30 Uhr im ZiMT! (außer Schulferien)

Informationsabend am Donnerstag  
18. Jänner 2018 um 19.00 Uhr (freie Spende)!

Offene Termine (weitere folgen):

Start Donnerstag, 25. Jänner 2018

Donnerstag, 15. Februar

Donnerstag, 1. März

Donnerstag, 15. März

vorauss. Donnerstag, 12. April

Kosten pro Abend: € 24,-

Ort: ZiMT, 2512 Tribuswinkel, Kirchenplatz 13



Referentin:

Mag<sup>a</sup>. Sabine Schuster

Gesundheits-agogin,  
Trainerin für Progressive  
Muskelentspannung,  
Achtsamkeitstrainerin



Praxis für Achtsamkeit  
am Arbeitsplatz

2512 Tribuswinkel

Kontakt & Anmeldung:

+43 664 821 4712

[www.achtsamkeit.or.at](http://www.achtsamkeit.or.at)