

Find Your Way to Your Self



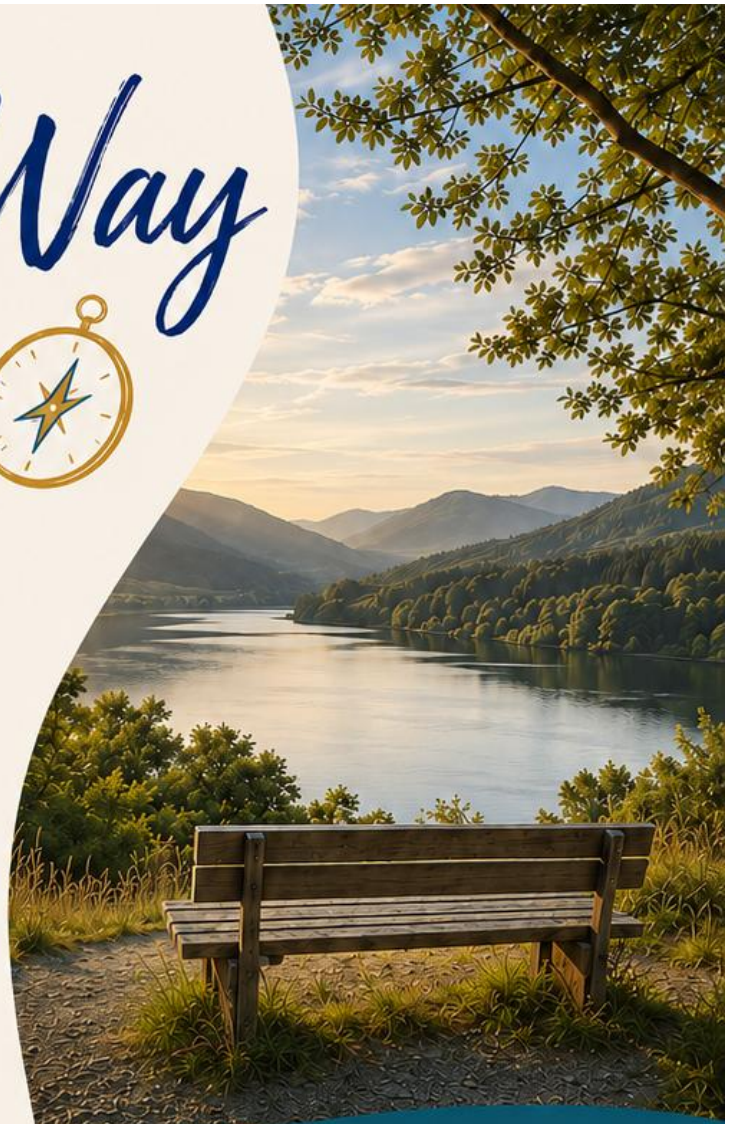
Viele Menschen funktionieren im Alltag gut – und merken trotzdem, dass Ruhe und Zeit für sich selbst oft zu kurz kommen.

Der Alltag ist oft voll.

Umso wertvoller sind Momente, in denen nichts erledigt werden muss. Momente zum Durchatmen, Entspannen und einfach bei sich sein.

FindYourWay to YourSelf lädt dich ein, an sechs Abenden bewusst auszusteigen aus dem Alltag.

Eine Stunde Zeit für dich –
zum Meditieren, Entspannen und Runterkommen.



Im Mittelpunkt



Meditation



Entspannungsübungen



Loslassen

Du kannst...



regelmäßig zur Ruhe kommen



Stress loslassen und Kraft tanken



Meditations- und Entspannungsübungen kennenlernen



bewusst bei dir ankommen



Seminarraum
Stift Wilhering



4.11., 11.11., 18.11.,
25.11., 2.12., 9.12.2026



18:00–19:00 Uhr



Kleine Gruppe



6 Abende – 1 Stunde für dich

Kosten: Freiwillige Spende für ein Sozialprojekt

Bei Interesse sende ich die Informationen gern direkt zu. 

Mag. Christine Simbrunner | FindYourWay
www.findyourway.co.at