

FindYourSelf

Eine Auszeit nur für dich.

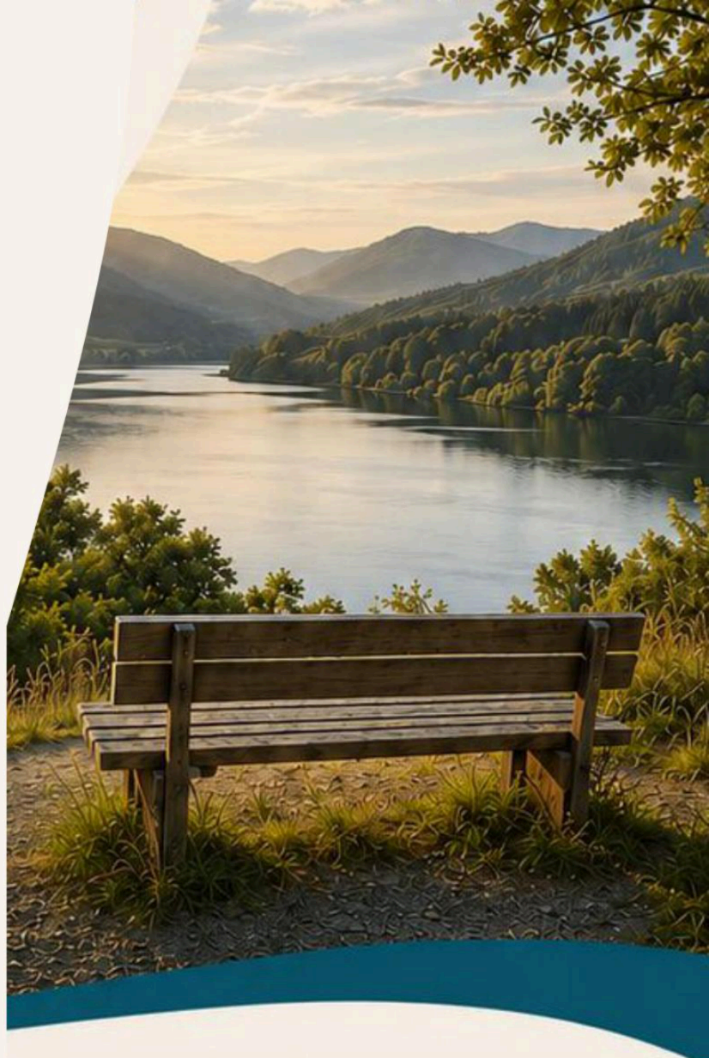
Durchatmen. Loslassen.

Bei dir ankommen.

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

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

FindYourSelf lädt dich ein,
an sechs Abenden bewusst auszusteigen
aus dem Alltag.



Sechs Abende, um bewusst zur Ruhe zu kommen.

Ohne Vorkenntnisse. Ohne Leistungsdruck. Kleine Gruppe.

Im Mittelpunkt



Meditation & Bewusstheit



Entspannung & innere Ruhe



Innehalten & Loslassen

Du kannst ...



Entspannungswege und
Meditation kennenlernen



Unterschiedliche Methoden
ausprobieren



Zur Ruhe und bei dir selbst
ankommen



Seminarraum
Stift Wilhering



4., 11., 18., 25.11.
2. und 9.12.2026



18:00–19:20 Uhr
jeweils mittwochs

Kosten: Freiwillige Spende für ein Sozialprojekt

Bei Interesse sende ich dir die Informationen gerne direkt zu.

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

