

WORKSHOP

# Vom täglichen Stress zur bewussten Auszeit

## Digitale Achtsamkeit



**Donnerstag**  
**23. Jänner**  
**19.00 Uhr**

**Pfarrwerfen**  
**Volksschule**

Freie Teilnahme  
Begrenzte Teilnehmerzahl

Anmeldung bei Barbara Vierthaler:  
Tel: 0664-4521825 oder E-Mail:  
barbara.vierthaler@aon.at

**Mag. Alexandra Kreuzeder**

Soziologin, Logotherapeutin,  
MBSR-Achtsamkeits-, MBCL-Mitgeföhls-  
und NLP-Lehrtrainerin

Unser Leben wird schnelllebiger. Hat man sich früher dem Müßiggang des Briefeschreibens hingegeben, schreibt man heute ein Mail nach dem anderen. Handyklingeln, WhatsApp und Facebook lenken uns ab, und es ist schwieriger, sich auf eine Sache zu konzentrieren. Beschäftigt mit tausenden von Dingen ist die Sehnsucht oft groß, das Hamsterrad anzuhalten, aus dem Autopilotenleben auszusteigen und wieder in unserer Mitte anzukommen.

Inhalt:

- Stress, Auswirkungen und Warnsignale
- Achtsame Kommunikation & wohlwollender Umgang mit uns selbst
- Verschiedene Meditationen und praktische Übungen

Bitte Yoga-Matte mitbringen.

Barbara Vierthaler Bildungswerkleiterin  
Bgm. Bernhard Weiß Vorsitzender