



WORKSHOP

Mental zum Glück

Affirmation und Meditation als Weg

Referentinnen: **Roswitha Hejda, Christina Schwaighofer**

Mittwoch, 2. Juli 2025 • 19.30 Uhr

Rußbach, Pfarrsaal • Saag 48

WORKSHOP

Mental zum Glück

Affirmation und Meditation als Weg

Wie schaffe ich mir in der Hektik des Alltags eigene kleine Oasen der Ruhe, Entspannung und Gelassenheit?

Einfache Tipps und Tricks, die alltagstauglich sind und sich mit Leichtigkeit und Freude in jeder Lebenslage einbauen lassen.

Von neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen bis hin zum gemeinsamen Tun ist alles dabei.

Ein Zusammensein, Miteinander in angenehmer Atmosphäre zum Fühlen, Spüren mit allen Sinnen und zum inneren Frieden finden.

Bitte mit bequemer Kleidung und einer Unterlage (Matte oder Decke und event. Polster) kommen.

Workshop mit

Roswitha Hejda, Mentaltrainerin

Christina Schwaighofer, Mentaltrainerin, Achtsamkeitstrainerin

Freiwillige Spende