



DIÖZESE
INNSBRUCK

BILDUNG
ST. MICHAEL



NEU

Auszeit - Ein Tag für mich

ATEM UND ACHTSAMKEIT

08.06.2025

„Das ist doch nicht zu viel verlangt!“

„Das wird wohl zu schaffen sein!“

„Du hast doch eh so viel Zeit!“

Wenn auch Sie des Öfteren mit solchen Aussagen konfrontiert sind, dann sind Sie herzlich eingeladen, sich tatsächlich einen Tag lang Zeit zu nehmen, um bei sich selbst anzukommen, abzuschalten und aufzutanken. Schlichtweg: Sich etwas Gutes zu tun.

Es sind einfache Körper- und Achtsamkeitsübungen zum Kennenlernen. Die Übungen können ohne großen Aufwand und oft ganz unbemerkt in den (Arbeits-)Alltag eingebaut werden.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungen sind für Menschen jeden Alters geeignet. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen warme Socken mit. Decken zum Rasten und Seele baumeln lassen sind vorhanden.

Die Möglichkeit zur Vertiefung besteht beim Wochenendseminar „AUSZEIT – EIN WOCHENENDE FÜR MICH“ mit Wibke Mullur von 27. – 29.09.2024.

Termin:

Samstag, 08.06.2024, 9.30 – 16.30 Uhr



Mit:

Wibke Mullur

Akad. Atempädagogin, Yogaübungsleiterin und Krisenpädagogin. Sie lebt in Telfs und ist Mutter zweier erwachsener Söhne.

Kosten:

Kursbeitrag: € 75,00

Anmeldeschluss: 31.05.2024

Informationen zu den Preisen für Unterkunft und Verpflegung, zu den Stornobedingungen sowie zum Datenschutz erhalten Sie auf unserer Homepage bzw. telefonisch an der Rezeption.



Anmeldung und Information:

St. Michael
Schöfens 12
6143 Matrei am Brenner
T +43 5273 6236
st.michael@dibk.at