



Achtsamkeit - Genusstraining - mit allen Sinnen genießen

Kursinhalt:

Die Anforderungen des Alltags lassen es oft nicht zu, sich Zeit für das Genießen zu nehmen und im gemütlichen Verweilen angenehme Situationen zu verbringen. Im Hier und Jetzt kurze Phasen des Tages zu verbringen, hilft uns Abstand vom Alltag zu nehmen, Ballast loszulassen, Distanz auf Belastendes erlangen und unsere Mitte wieder zu finden. Zulassen und bewusstes Wahrnehmen von Glücksmomenten ermöglichen im JETZT zu sein, das öffnet das Tor zur Entspannung. Sie lernen die 8 Prinzipien des Genusses kennen, lernen viele praktische Übungen, Atem- und Entspannungstechniken kennen, stärken Ihre Sinne und vieles mehr.

Bitte bequeme Bekleidung anziehen! Auf Wunsch ist bei der Kursleiterin ein umfangreiches Skriptum um 5 Euro erhältlich.

Beginn: 09.11.2017, 18:30 Uhr **Ende:** 16.11.2017, 21:00 Uhr

Kurszeiten: Do 18:30 - 21:00, 2x gesamt UE: 6

Referent/-in: Maria Auinger, Diplom-Lebensberaterin, Expertin für Stressmanagement

Preis: 48,00 EUR / AK-Preis: 43,20 EUR

Kursort: NMS Neuhofen, Brucknerstr. 4a, 4501 Neuhofen an der Krens

Kurs Nr: 2017-LLNH 2P41 01

Buchen bei: Steingreß Tina, VHS Neuhofen

Telefon: [0676/84 55 00 358](tel:0676845500358)

E-Mail: neuhofen@vhsooe.at



Entrümpeln befreit Mit Schwung ins neue Leben! - Workshop

Kursinhalt:

Ausmisten, Wegschmeißen. Das sind bloß zwei Worte, doch können Sie das Leben verändern. Äußere Ordnung bringt innere Ordnung und wirkt befreiend. Schon Sokrates sagte: „Wie viele Dinge gibt es doch, die ich nicht brauche!“ Im Laufe unseres (langen) Lebens sammelt sich vieles an, hat uns gute Dienste geleistet und durchs Leben begleitet. Leider haben wir vergessen, dass es sich dabei nur um Lebensabschnitt-Wegbegleiter handelt. Oftmals schleppen wir vieles mit uns herum, was schon lange nutzlos oder sogar belastend geworden ist. Sie erfahren in diesem Vortrag, wie Sie sich von Überflüssigem trennen können und in welchen Lebensbereichen Sie entrümpeln können, wie Entrümpeln und Loslassen gelingen kann. Entsorgen befreit und macht das Leben wieder einfacher und leichter. Wir bekommen wieder Kraft und Energie für Körper, Geist und Seele und schaffen so Freiräume.

Beginn: 23.11.2017, 18:00 Uhr **Ende:** 23.11.2017, 21:20 Uhr

Kurszeiten: Do 18:00 - 21:20, UE: 4

Referent/-in: Maria Auinger, Diplom- Lebensberaterin, Trainerin

Preis: 24,00 EUR / AK-Preis: 21,60 EUR

Kursort: Gemeindezentrum Kirchberg, 4062 Kirchberg-Thening,

Kurs Nr: 2017-LLKI 2P47 01

Buchen bei: Wundsam-Eder Bianca, VHS Kirchberg/Thening

Telefon: [\(0676\) 84 55 00 356](tel:0676845500356)

E-Mail: kirchberg@vhsooe.at