

LEBE DEIN POTENZIAL UND
LASS DEINE TRÄUME WAHR WERDEN!



mental health meets sounds of healing in nature

workshop

23.04.2022

10:00–13:00 Uhr
WALDVIERTEL



Auf der Suche nach deinen inneren Schätzen

WORKSHOP PROGRAMM

Mentaltraining mit Klangschalenreise und Zielpaziergang im Wald
Drei stündiger Workshop im Waldviertel - Großgöttfritz

Sei einzigartig,
wunderbar und großartig
– zeige dir und anderen
dein Potenzial!

LEBST DU DEIN VOLLES POTENZIAL?

Wir sind davon überzeugt, dass in allen von uns ein großes Potenzial steckt, das nur darauf wartet, von dir entdeckt und gelebt zu werden. In deinem **Herzen** befindet es sich bestimmt schon. Bist du neugierig, was noch alles in dir schlummert und zum Ausdruck gebracht werden möchte? Durch die vielen Herausforderungen und die schnellen Veränderungen der heutigen Zeit ist es wichtig, gut bei sich anzukommen. Gerne begleiten wir dich in unserem **drei stündigen Workshop** in **freier Natur** im Waldviertel dabei zu sein. Hier können wir frei und in Ruhe gemeinsam eine wertvolle Zeit genießen. Begleitet wird der Workshop von Mentaltrainerin Richarda Mayer und Klangschalenmassseurin Michelle Jungwirth.

Ablauf: Begrüßung, Mentaltraining – eigene Potenziale entdecken, Gruppenklangreise im Sitzen oder Liegen, geführte Potenzial-Meditation, Zielpaziergang im Wald. Neben einem kleinen Geschenk für dich gibt es auch Tee, Wasser und Säfte für zwischendurch. Um zirka 12:30 Uhr servieren wir einen selbstgemachten Linseneintopf und eine Gemüsesuppe mit selbstgemachtem Brot und danach gibt es noch eine leckere Nachspeise. Du bekommst ein Skriptum vor Ort.

Preis pro Person: Workshop + Verpflegung

Kosten € 38,-

Nähere Infos schicken wir nach der Anmeldung

Mitzubringen: eine Decke, Polster und Yoga Matte
Der Workshop findet im Freien statt, bitte ziehe dich dafür passend an.

Anmeldung unter: www.mental-workshop.at
anmeldung@mental-workshop.at oder michelle@auszeitfuerdieseesele.at
0660 419 44 82 oder 0664 52 58 712