

(R)Auszeit



rausgehen – runterkommen – regenerieren
Freitag, 17. April 2020, 15.00 Uhr bis
Sonntag, 19. April 2020, 13.00 Uhr

Gönnen sie sich einen Kurzurlaub, in dem Ihr Geist zur Ruhe kommt, Sie Ihrem Körper Gutes tun und seelisch auftanken können. Es erwartet Sie: Yoga, verschiedene Meditationstechniken, Sinnesgenuss-Spaziergänge in wunderschöner Umgebung und angeleitete Selbstreflexion mit dem Ziel, im Alltag öfters innezuhalten, und positive Sichtweisen zu kultivieren.

MITZUBRINGEN: Bequeme Kleidung für In- und Outdoor, Socken, Decke und Yogamatte (wenn vorhanden)

LEITUNG: Mag^a Elisabeth Daniel, Laufcoach, Yogatrainerin

KOSTEN: € 220,00 Teilnahmebeitrag + € 103,00 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 113,00 im Einbettzimmer

ANMELDESCHLUSS: 8. April 2020



Haus der Frauen – Bildung Spiritualität Auszeit | Bildungshaus der Diözese Graz Seckau | 8222 St. Johann b. H. 7
T: 03113/2207 | kontakt@hausderfrauen.at | www.hausderfrauen.at | www.facebook.com/hausderfrauen