



Dipl. Vitaltrainerin, Dipl. psychosoziale Beraterin

Marktplatz 1/7, 3553 Schiltern

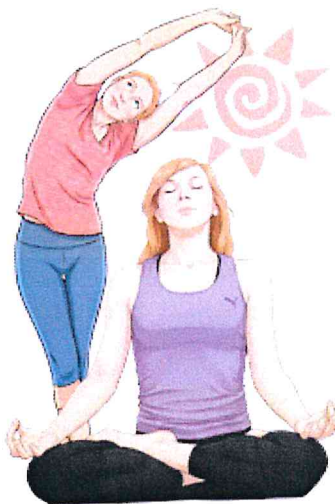
Mobil: 0650/6349526 E-Mail: doris.scherz@wohlsein.at

Die kleine Auszeit

"Ankommen, Leichtigkeit und Entspannung erfahren."

Zeit für eine kleine Pause, Körper und Seele pflegen, Zeit zum Innehalten und
für die Besinnung auf das Wesentliche.

Wir begrüßen den Tag mit einer kleinen Meditation und Atemübung, was dir verhilft in dich hineinzuspüren und im Jetzt anzukommen. Anschließend bewegen und mobilisieren wir den ganzen Körper sanft und bringen blockierte Energien mithilfe von einfachen und entspannenden Wirbelsäulen- und Yogaübungen wieder ins Fließen. Wir nehmen uns Zeit für ein bisschen Innenschau, für das Wahrnehmen von Gefühlen und Bedürfnissen, für das Entdecken von Ressourcen und für das Erden, wobei wir uns verschiedener Übungen u.a. auch aus dem NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) bedienen. Dies erwartet dich in diesem vierstündigen Workshop zur Stärkung deiner Ausgeglichenheit und deines inneren Glücks.



Termin: Sa, 28. 11. 2026

Zeit: 09:00 bis 13:00 Uhr

Kosten: 75,-/ TeilnehmerIn

inkl. Pausensnack (Wasser, Tee, Säfte, Obst, Nüsse, Plunder)
und kleinem Geschenk für zu Hause

Veranstaltungsort: Schloss Schiltern,
Obere Strasse 45, 3553 Schiltern

Trainerin: Doris Scherz
Dipl. Vitaltrainerin; Dipl. psychosoziale Beraterin

Anmeldung und weitere Infos:

E-Mail: doris.scherz@wohlsein.at; Tel.: 0650 6349526

www.wohlsein.at

