

*Zwischen Lärm
und Muss....*

WO BIST DU?

*Finde Raum, um DIR
wieder mehr
Aufmerksamkeit
zu schenken.*



- Bewusste "ME-Time" für Körper, Geist und Seele.
- Wie Selbstfürsorge im Alltag gut integriert werden kann & gelingt.
- Praktische Übungen, Rituale und wertvolle Tools für zu Hause und Arbeitsalltag.
- Regeneration durch Klangmeditation

www.michele-reif.at



In einer Welt voller Reizüberflutung, Erwartungen und permanenter To-do-Listen vergessen wir oft das Wichtigste, nämlich *UNS SELBST*.

Dieses Seminar lädt dich ein, inneren und äußeren Raum zu schaffen, für mehr Selbstwahrnehmung, gelebte Selbstfürsorge und innere Ruhe. Dabei aktivieren wir deine eigenen Ressourcen, um dich wieder mit dem zu verbinden, was dich nährt, stärkt und wirklich trägt.

Zielgruppe:

- Menschen, die sich erschöpft, gestresst oder fremdbestimmt fühlen.
- Alle, die sich selbst im Alltag aus den Augen verloren haben.
- Personen, die bewusster, achtsamer und verbundener mit sich selbst leben möchten.

8. November von 10⁰⁰ - 17⁰⁰ (30min Mittagspause)

Anmeldung per Mail: praxis@michele-reif.at

Kosten: 79 Euro p.P.

Teilnehmeranzahl: max. 8 Personen

Während dem Kurs stehen Getränke und Snacks zur Verfügung.

Skript zum Kurs inkl.

Was benötigst du?

Sitzkissen/Yogakissen, evt. eine dünne Decke, Schreibmaterial, damit du dir Notizen machen kannst, bequeme Kleidung.

ICH FREUE MICH AUF DICH!

