



MAT

MINDFULNESS ART based TRANSFORMATION

MAG.ART. HELGA LUGER-SCHREINER

helga.luger-schreiner@powerful-heART.at

mobil +43(0)664/4718262

www.powerful-heART.at

1060 WIEN

RETREAT

die Weisheit des Herzens, der Kreativität und des Genießens entdecken
von 19. bis 23. April 2023 im BergZendo an der Hohen Wand nahe Wien

RETREAT

Herzenswärme, Kreativität, Körperweisheit und Nährendes

Im wunderschönen Ambiente des BergZendos werden wir in Stille und in die Schönheit der Natur eintauchen, Achtsamkeit und Wohlwollen kultivieren, spielerische Kreativität, Körperweisheit und die Weisheit unseres Herzens entdecken, achtsam kochen, genießen, auskosten und Verbundenheit erleben.

Zeitraum: 19. bis 23. April 2023, Beginn Mi 15.30, Ende So 14.30

Ort: BergZendo nahe Wien, A 2724 Hohe Wand

Kosten: Retreatgebühr 540€ incl. künstlerische Materialien; zuzüglich Unterkunft und Nahrungsmittel 380€

Retreatleitung: Helga Luger-Schreiner, Metta-Meditationslehrerin, Certified Teacher Mindful Selfcompassion, Künstlerin, Kunsttherapeutin, Konzept u. Leitung PAS-(Pädagogik mit Achtsamkeit u. Selbstmitgefühl) und MAT Mindfulness ART based Transformation, Autorin

Achtsames Kochen und Auskosten: Ulrike Zika, Trained Teacher Mindful Self-Compassion, Dipl. Ernährungsberaterin nach Traditionell Chinesischer Medizin, Autorin

Anmeldung und Details: helga.luger-schreiner@powerful-heart.at,