



heARTbEAT an zwei Abenden

Meditieren, Kreieren, Kochen, Genießen

Di, 24. Jan. Mi, 22. Feb 2023, jeweils 18:00 – 20:30 Uhr

An zwei Abenden laden wir ein zu

Meditation

kontemplativer Kreativität

Kochkunst und Genießen

Durch Metta-Meditation, achtsames Selbstmitgefühl, Kreativität, liebevolles Kochen und genussvolles Essen nähren wir gemeinsam Herz, Geist und Körper und erforschen und kultivieren Wege zu unserer Körperweisheit, zu erfülltem Sein und Verbundenheit.

Di, 24. Jänner 2023: Wärme & Vertrauen

Winterliches Gemüsecremesüppchen

Mi, 22. Februar 2023: Leichtigkeit & Freude

Süße Energie- Phantasie-Häppchen

jeweils 18:00 – 20:30 Uhr, Termine sind auch einzeln buchbar,

Kostenbeitrag inkl. Speisen: 45,00 € pro Abend/Person

Leitung:

Helga Luger-Schreiner www.powerful-heART.at und Ulrike Zika www.ulrikezika.com

Ort: Capistrangasse 3, 1060 Wien

Anmeldung: mail@ulrikezika.com

bitte um Voranmeldung, spätestens eine Woche vor Termin