

FRÜHLINGSTAGE in STILLE, KREATIVITÄT und HERZENSWÄRME

Im Kloster Kirchberg am Wechsel – ca. 1 Std. Fahrzeit von Wien
von Do 30.3.2017 um 16.00 bis So 2.4.2017 um 14.00

Mit geführten und stillen Meditationen in Verbindung mit künstlerischen Ausdrucksformen, laden wir Sie ein, sich selbst Zeit für eine innere Entdeckungsreise zu schenken. Meditation und Kunst lassen ungeteilte Aufmerksamkeit und bedingungslose Zuwendung gelingen, im Alltag oft schwer zugängliche Qualitäten. Basierend auf Metta-Meditation kultiviert und stärkt das Programm dieser vier Tage eine liebevolle Haltung und eine wohlwollende Offenheit sich selbst und anderen gegenüber. Durch das gemeinsame Praktizieren in inspirierender Umgebung entsteht ein geschützter Raum, um sich selbst mit Mitgefühl und kreativer Neugier begegnen zu können. In Stille sein, achtsam kommunizieren, Natur genießen und erleben, sich an der eigenen Kreativität erfreuen, den Geist erforschen, den Körper auf eine sanfte und tiefe Weise entlasten - all dies unterstützt dabei, wieder mit den eigenen Ressourcen in Verbindung zu kommen und ermöglicht Neues und Wiederentdecktes gestärkt und ermutigt in den Alltag hineinzutragen.

Anmeldung bitte per email: art.luger@aon.at

Kursbeitrag: nach finanzieller Selbsteinschätzung 250.-€ bis 290.- €, incl. Material
Unterbringung incl. Vollpension: im EZ 252€, im DZ 240€, Vollwertküche vegetarisch

Mag.^a Helga Luger-Schreiner
Mindful Self-Compassion - Teacher
Künstlerin
Kunstpädagogin
Multimediale Kunsttherapeutin
Metta - Meditation - Kursleiterin
langjährige Praxis in Yoga und
Vipassana- und Metta-Meditation
regelmäßige Teilnahme an Retreats
Mutter zwei erwachsener Kindern
www.POWERful-heART.at, Wien



Johanna Bohlsen
Achtsamkeitsbasierte Arbeit im
Immanuel Krankenhaus in Berlin
Abtlg. Naturheilkunde
Tagesklinik für onkologische
Erkrankungen und chronische
Schmerzerkrankungen
Körperpsychotherapeutin
regelmäßige Meditationspraxis
und Schweigeretreats seit 1990
Schwerpunkt Metta-Meditation

Machen Sie sich selbst das Geschenk in der Freiheit der Stille
eigene Kraftquellen wiederzuentdecken und zu nähren –
Freude, Kreativität und liebevolle Achtsamkeit zu leben.

Weitere Informationen unter: www.POWERful-heART.at