



RETREAT

Eintauchen in die Weisheit des Herzens,
der Natur und der eigenen Kreativität
7. bis 11. Februar 2024, BergZendo, Hohe Wand

**Begegnung mit Stille, Herzenswärme,
Kreativität, Körperweisheit und
der Kraft und Schönheit der Natur**

Im wunderbaren Ambiente der Hohen Wand werden wir behutsam in Stille eintauchen, Achtsamkeit und Wohlwollen (Metta) praktizieren, uns von der Schönheit der Natur inspirieren lassen und spielerische Kreativität, Körpergewahrsein und Verbundenheit kultivieren

Zeitraum: Beginn Mi 7. Februar um 17.00 bis Sonntag 11. Feb 2024 um 14.00

Ort: BergZendo, Am Almfrieden 87, 2724 Stollhof, Hohe Wand

Kosten: Retreatgebühr 530€ incl. künstl. Materialien;
Frühbucher bis 24. Nov 480€

zuzüglich Unterkunft und köstlicher vegetarischer Verpflegung 390€

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

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


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