



# Slow Time für Frauen

Entspannung von Körper, Seele, Geist  
inmitten des Alltags



Psychotherapeutische Praxis  
**Pruckner-Feichtner**

*Praxis für systemische Einzel-, Paar- und Familientherapie  
Supervision & Selbsterfahrung, Beratung & Coaching*

# **„Entschleunigung ist heute ein kultureller Beitrag.“**

Sylvia Wetzl

„Wie entschleunige ich mein Lebenstempo,  
um die Schönheit des Augenblicks erfahren zu können?“

„Wie kann ich Lebensfreude trotz eines vollen  
Arbeitstages erleben?“

„Sind ein gefüllter Alltag und hohe Lebensqualität  
vereinbar?“

„Was erquickt und erfrischt mich zwischendurch?“

„Wie entspanne ich nach getaner Arbeit?“

„Welche Bedeutung hat dabei Achtsamkeit?“

Diese fortlaufende Abendgruppe bietet Teilnehmerinnen die Erfahrung:

### **Wohlfühlen bei mir/mit mir ist lern- und lebbar.**

Bewegung, vitalisierende Körperübungen, bewusstes Atmen begleiten den Prozess der Selbstwahrnehmung und die Entwicklung von Eigenkompetenz für innere Balance und Gesundheit.

Das eigene Verhalten in Stresssituationen wird auf unterschiedlichen Ebenen reflektiert, um persönliche Gewohnheiten wahrzunehmen und zu einer eventuellen Modifikation zu gelangen.

Die grüne Tara, eine buddhistische Qualität, repräsentiert unsere Möglichkeiten, selbstbestimmt und mit Eigenfürsorge inmitten des Lebens zu stehen. Sie wird uns durch das Seminar begleiten.

Um zwischen den Einheiten den Achtsamkeitsfaden zu halten, gibt es Anregungen für zuhause.

## Leitung

### **Mag.a Alruna Pruckner-Feichtner**

Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie)

### **Roswitha Sirninger**

Lebensberaterin und Trainerin von körperorientierten  
Seminaren „Tantra ist Lebensfreude“

## Termine

09. Jänner, 16. Jänner, 23. Jänner,  
30. Jänner und 06. Februar 2018  
18:30 Uhr bis 20:30 Uhr

## Ort

Psychotherapeutische Praxis Pruckner-Feichtner  
Wehrgasse 29/6, 1050 Wien

## Kosten

175€

Ihre Anmeldung wird mit der Bezahlung (Überweisung)  
des Seminarbeitrags gültig. Die Teilnehmerinnenzahl ist  
begrenzt und es gilt die Reihenfolge der Anmeldungen!

IBAN: AT98 6000 0104 1024 6452, BIC: BAWAATWW

## Anmeldung

### **Mag.a Alruna Pruckner-Feichtner**

T: 0680 2258668

[alruna@pruckner-feichtner.at](mailto:alruna@pruckner-feichtner.at)

[www.pruckner-feichtner.at](http://www.pruckner-feichtner.at)

### **Roswitha Sirninger**

T: 02749 2594

[roswitha.sirninger@gmail.com](mailto:roswitha.sirninger@gmail.com)