



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

www.pruckner-feichtner.at

Roswitha Sirninger

T: 02749 2594

roswitha.sirninger@gmail.com