

# Entschleunigung & Meditation - Kursangebote -



## Kursangebot 1: ZusammenSein

In einer Zeit, wo so viel geredet wird und die Verwirrung und die Missverständnisse dennoch – oder gerade deshalb?! – immer größer zu werden scheinen,  
in einer Zeit, wo ständiges Aktivsein ein Muss zu sein scheint, wo ein Sich vergleichen und ein Sich messen quasi schon zum Alltag dazu gehören,  
einfach nur zusammen „Sein“ können in einem wertfreien EnergieRaum ganz ohne Worte.

19:00 – 19:30

### *In der Stille mit sich Selbst in der Gemeinschaft*

Geführte Meditation

Mitbringen: Matte, bei Bedarf Decke, Kissen für Kopf und Knie

20:00 – 20.30

### *Kommen - Schweigen - Sitzen - Sein*

Gemeinsames Meditieren im stillen Raum

Mitbringen: Matte, bei Bedarf: Sitzkissen, Decke oder Tuch

Ich freue mich auf Sie!

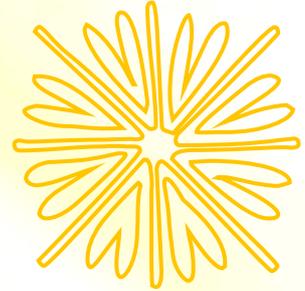
**Ihre Iris Liedl**

Zertifizierte Yogalehrerin nach den Standards der European Yoga Alliance

**Termine, Durchführungsort & Kursgebühren** auf Anfrage.

[iris.liedl@yogamobil.info](mailto:iris.liedl@yogamobil.info) - 0176.61035369 - [www.yogamobil.info](http://www.yogamobil.info)

# Entschleunigung & Meditation - Kursangebote -



Kursangebot 2: Achtsames Atmen und Bewusstes Sein

12:15 – 12:35

Tiefenentspannung in der Mittagspause

Für einen guten Start in die zweite Halbzeit des Tages

16:15 – 17:00 und 18:30 – 19:15

Entspannung & Achtsamkeit am Abend

Zum Runterkommen und Sich-bewusst-werden

Spezielle Kleidung ist nicht notwendig, aber möglichst leger und nicht einengend.

Eine eigene Matte und Decke bitte mitbringen.

Bitte beachten: direkt vorher nichts Schweres essen.

Ich freue mich auf Sie!

**Ihre Iris Liedl**

Zertifizierte Yogalehrerin nach den Standards der European Yoga Alliance

Termine, Durchführungsort & Kursgebühren auf Anfrage.