

Atem - Meditation

Rhythmische Atemmeditation

Achtsames Wahrnehmen des Körpers, der Gefühle und der Gedanken

- **Regeneration des Körpers**
 - **Lösen von Verspannungen und neurotischen Gedanken, hemmenden Blockaden**
 - **Verbesserte Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz**
 - **Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte**
 - **Steigerung der Resilienz**
-

Unter Resilienz verstehen wir die seelische Widerstandskraft oder gewissermaßen das Immunsystem der Seele, mit der ein Mensch durch das Leben geht.

Die innere Stärke, mit der Konflikte oder Lebenskrisen, schwere Krankheiten, Verluste, Tod, Unfälle, berufliche Fehlschläge oder traumatische Erfahrungen gut bewältigt werden können.

Resiliente Menschen wirken unverwundlich und lassen sich von schwierigen Lebensumständen und Schicksalschlägen scheinbar nicht unterkriegen. Krisen werden flexibel und kreativ gemeistert und Belastungen werden nicht als Problem definiert, sondern als Herausforderung! Die Regenerationszeit ist kürzer und die Lebensqualität steigt.

Leitung:

Mag. Doris Pühringer: Akademische Heilpädagogin, Psychotherapeutin, Traumatherapie

Ort: **Apädo**, Kaiserstraße 14/2/8, 1070 Wien, apaedo@inode.at , Tel.: 01 / 524 62 93

Zeit: **16.00 Uhr–18.00 Uhr**

Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Homepage oder telefonisch unter +43/ 1/ 524 62 93.

Kosten: **€ 60,-- / Termin**

Mitzubringen: **Sitzpolster, Decke, bequeme Kleidung, Augenbinde, Malsachen**

Verbindliche Anmeldung:

Name _____

Adresse/Tel.: _____

Unterschrift: _____

Die Workshops dienen der Selbsterfahrung und ersetzen keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Jede/r TeilnehmerIn trägt selbst die volle Verantwortung für alle ihn/sie betreffenden Gefahren und Schäden, für seine/ihre Erfahrungen und Aktivitäten während u. nach dem Workshop. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen von APÄDO. Ersichtlich unter www.apaedo.at