

## Momente der Achtsamkeit

In diesem Seminar möchte ich mich mit Ihnen/Dir auf eine Reise begeben.

Einerseits auf eine Reise in den Körper,  
mit dem Ziel, sich selbst auf eine sehr feine und achtsame Art zu begegnen,  
zu berühren und wahrzunehmen.  
Dazu werde ich Sie/Dich mit von mir angeleiteten Achtsamkeitsübungen begleiten.

Andererseits auf eine Reise zu achtsamen und bewußt wahrnehmenden Begegnungen mit anderen Menschen.  
Um das zu erfahren, werde ich Paar- und Gruppenübungen anleiten.

**Zielgruppe:** alle Interessierten

**Termin:** Freitag, den 22. März 2019, von 17:00-21:00, mit einer Pause  
Samstag, den 23. März 2019, von 9:30-13:00 und 14:30-18:00, mit jeweils einer Pause  
am Vormittag und am Nachmittag.

**Anzahl der TeilnehmerInnen:** max. 10 Personen

**Ort:** in meiner Praxis, Donaulände-Uferweg 46, 2000 Stockerau

**Kosten:** einzuzahlen auf: Ulrike Rieger € 200  
IBAN AT33 6000 0000 7769 9176  
Codewort: Achtsamkeit

**Frühbucherbonus** bei Einzahlung bis 22. Februar 2019: € 180

Der Seminarplatz gilt nach Einlangen des Honorars auf meinem Konto als gesichert.  
Bitte bis spätestens 11. März (=11 Tage vor Seminarbeginn) einzahlen.

**Kontakt Daten:** Tel. 02266 67300 oder E-Mail [ulrike\\_rieger@aon.at](mailto:ulrike_rieger@aon.at)

**Mitzubringen:** Kopfkissen, Decke, warme Socken.  
Für Pausensnacks und Getränke ist gesorgt.

Ich freue mich über Ihre/Deine Teilnahme!

Ulrike Rieger