



# Natur & Meditation

Samstag, 21. Mai 2022, 10:00 - 14:00 Uhr

**Den Lärm und den Anspruch der Welt hinter sich lassen**

**Wir laden dich ein,**

- o die alltägliche Gedankenflut durch ein achtsames Erleben in der Natur zu stoppen,
- o durch meditative Übungen Gelassenheit und innere Ruhe zu finden,
- o die Symbolkraft der Natur mit eigenen Themen zu verbinden,

o zu kreativen Lösungsansätzen bei persönlichen Fragestellungen, um Herausforderungen des Alltags entspannter zu begegnen,

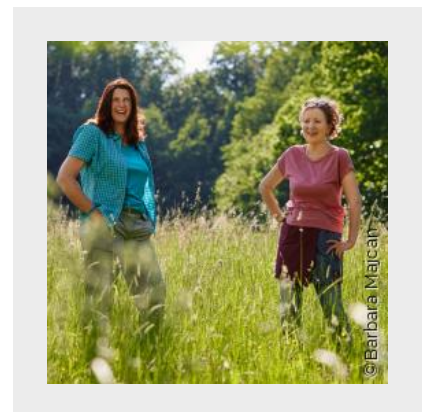
o durch die Präsenz in der Natur das Immunsystems zu stärken und Stresshormone zu senken.

Die Veranstaltung wird bei jedem Wetter abgehalten. Bitte für entsprechende wetterfeste Ausrüstung sorgen.

**Kontakt:**

0664/2784661 (Barbara Hochstrasser)

0699/12120492 (Maria Wisiak)



Innatura

**Anmeldung:** (bis 16.05.2022) **Preis:**

Innatura

info@innatura-meditation.eu

0664/2784661 oder 0699/12120492

www.eisenbergerhof.at

€ 40,-



Begegnung & Gesundheit  
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

