



# Mein achtsamer Herbst

Samstag, 28. Okt 2023, 13:00 - 18:00 Uhr

Ein Nachmittag ganz im Hier & Jetzt von und mit Franziska.

Du möchtest den Herbst mit allen Sinnen erleben und ganz in die Zeitqualität eintauchen?

An diesem Nachmittag üben wir, jeden Herbst-Moment voll auszukosten. Natur erleben, Achtsamkeit kennenlernen, im Austausch sein, Zeit für sich haben, in die Ruhe finden, genießen.

Worauf du dich freuen kannst:

- o Verschiedene Achtsamkeitsübungen und Meditationen
- o Austausch in der Gruppe (max. 10 Personen)
- o Zeit für dich in der Natur
- o Gemütliche Seminarhütte, Obstbaumwiese, Erlebnispfad, Wald, Weitblick über Graz
- o Gemeinsam auf dem Feuer gekochtes Abendessen (saisonal, bio, vegetarisch/vegan)
- o Begleitjournal mit Reflexionsfragen
- o Tonaufnahmen der gemeinsam durchgeführten Meditationen für Zuhause

Dieser Kurs ist für dich geeignet, wenn du:

- o Achtsamkeits-Neuling bist oder schon Erfahrung hast
- o Grundsätzlich gesund bist (körperlich und psychisch)
- o Gerne einen Nachmittag in der Gruppe mit anderen Achtsamkeits-Interessierten verbringen möchtest



Franziska Häller

**Anmeldung:** (bis 23.10.2023)

**Preis:**

Franziska Häller  
info@achtsaemchen.com  
0670 / 555 2640  
www.eisenbergerhof.at

€ 120,- inkl. Verköstigung



Begegnung & Gesundheit  
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

