

Mein Weg in ein achtsames & erfülltes Leben

DEIN Workshop vom 08.06.2018 – 10.06.2018

Achtsamkeit ist ein natürlicher Bestandteil unseres Lebens – und sie kann gezielt gestärkt und geschult werden. In diesem Workshop wenden wir uns verschiedenen Achtsamkeitsübungen zu, die helfen, mit der Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt zu kommen: Körperwahrnehmungsübungen im Liegen, sanfte Bewegungsübungen und Atembeobachtungen.

An diesem Abend wird es neben einem Theorie-Input auch die Möglichkeit geben, praktische Übungen zur Sensibilisierung der Achtsamkeit kennenzulernen.

Dieser Abend richtet sich an Menschen, die sich kompakt und praxisnah dem Thema Achtsamkeit annähern wollen. Wir gehen u.a. auf folgende Fragen ein:

- Was ist Achtsamkeit und wie wirkt sie?
- Welche Übungen und Erfahrungswerte gibt es?
- Wie schaffe ich es durch Achtsamkeit meinen Stress zu reduzieren und wie gelange ich zu inneren Frieden?
- Wie kann ich achtsamer mit mir selbst umgehen? Wie schaffe ich es mithilfe von Achtsamkeit mir selbst Liebe und Mitgefühl entgegenzubringen, mich mit meiner Intuition zu verbinden und im Einklang mit meinem Körper zu leben?
- Wie integriere ich die Achtsamkeit in meinen Job, um mehr Glück und Zufriedenheit in meinen Arbeitsalltag zu erschaffen?

Der Workshop findet an folgenden Tagen und Uhrzeiten statt:

- Freitag 08.06.2018, 17-20 Uhr
- Samstag 09.06.2018, 13-19 Uhr
- Sonntag 10.06.2018, 10-14 Uhr



Bankverbindung: Raiffeisenlandesbank NOE-Wien,
IBAN: AT09 3200 0000 1265 9488, BIC: RLNWATWW

Ort der Veranstaltung: VedaVital Institut für Ayurveda, Yoga & Energiearbeit GmbH, Altgasse 23 / 8, 1130 Wien

Preis der Veranstaltung: € 310 inkl. MwSt.

Inkludiert sind neben dem Wochenend-Workshop:

- Workshop-Unterlagen, die jeder Teilnehmer erhält
- Gratis Zugang zu meinem 30-tägigen Online Programm „30 Days of Mindfulness“. In diesem Programm erhältst du auch nach dem Workshop 30 Tage lang jeden einzelnen Tag eine Meditation oder eine Achtsamkeitsübung per E-Mail zugeschickt. Damit möchte ich dich unterstützen auch nach dem Workshop die Achtsamkeit weiterhin bewusst in deinen Alltag zu integrieren.

Um dich für diese Veranstaltung anzumelden, schreib mir bis zum 25.05.2018 eine E-Mail an hello@farimotedayen.com. Die Veranstaltung findet ab 6 Anmeldungen statt.

Für den Besuch dieser Veranstaltung ist keine spezifische Vorerfahrung nötig.

Ich freu mich schon sehr auf dich!

Deine Fari

Fari Motedayen

Mindfulness • Empowerment • Coaching

Instagram: [@fari__motedayen](https://www.instagram.com/fari__motedayen)

Facebook: [@farimotedayen](https://www.facebook.com/farimotedayen)

Podcast auf iTunes: Mindful Moments



Bankverbindung: Raiffeisenlandesbank NOE-Wien,
IBAN: AT09 3200 0000 1265 9488, BIC: RLNWATWW