

„PASS AUF DICH AUF“

VORTRAG UND GRUPPE

Besuchen Sie meine Veranstaltungsreihe für Entspannung, Entlastung und Erholung.

In unserer immer schneller werdenden Zeit mit ständiger Erreichbarkeit, wachsenden Anforderungen in Beruf und Familie sind die „**Praxis der Achtsamkeit**“ und besonders das „**achtsame Selbstmitgefühl**“ eine außergewöhnlich, wirksame Möglichkeit, unsere Seele zu nähren und wieder mit **uns**, unserem Körper und unserem Leben in Einklang zu kommen. Oft zeigen sich **Folgen von Stress**, Verspannungen und Zeitdruck in Unwohlsein, **Schlafstörungen** oder auch langfristig in chronischen Krankheiten wieder. **Wie können wir gegensteuern?** Indem wir auf uns hören!

Ich lade herzlich ein, **gemeinsam achtsames Handeln zu üben**, uns selbst zu entspannen und zu erholen. Der Kurs ist so angelegt, dass die **Techniken gemeinsam erlernt und zuhause jederzeit und selbstständig angewendet werden können**. Möchten auch Sie etwas für Ihr Wohlbefinden tun?

Vortrag und Schnupperabend für Interessierte

Gerne lade ich **zum Vortrag am Montag, 20. November 2017 um 18:00 Uhr im medizinischen Zentrum SchmerzLos** ein. Dauer ca. 1,5 h. Ich bitte um eine **Anmeldung** im Vorhinein bei mir oder im Sekretariat!

Bitte eine Decke mitbringen.

Pass auf dich auf-Gruppe – wöchentlich, 8x

Beginn: **Montag, 27. November 2017 um 18:00 Uhr im medizinischen Zentrum SchmerzLos.**

Dauer ca. 1,5 h, Kosten **pro Abend EUR 36,-**

bei fixer Buchung aller acht Abende bis zum 1. Kursabend EUR 250,-.

Bring a friend: Bei Weiterempfehlung reduziert sich der Preis

bei fixer Buchung bis zum 1. Kursabend für beide Teilnehmer auf EUR 215,-.

Bitte eine Decke mitbringen.

Mag. Romana Baschinger - Integrative Gestalttherapeutin

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

r.baschinger@gmail.com

Tel.: 0650/75 07 22 4

Medizinisches Zentrum SchmerzLos

Johann Wilhelm-Klein-Straße 18

4040 Linz

Tel.: 0732/771946

