

Einfach mal abschalten - geht das überhaupt noch?

Der Alltag rauscht vorbei.
Du funktionierst – aber fühlst dich innerlich oft leer,
erschöpft oder unruhig?
Gedanken kreisen, dein Körper ist angespannt,
Schlaf bringt keine echte Erholung?

Was dir fehlt, ist echte Tiefenentspannung

Ein sicherer Raum, in dem du zur Ruhe kommst.
Ohne Druck. Ohne Bewertung.
Nur du, dein Atem und der Moment.

Genau das erwartet dich an diesem Abend

Gemeinsam tauchen wir ein in die Stille –
mit sanfter Anleitung, Atemfokus und einfachen Übungen,
die dich spürbar runterholen.

Du wirst erleben, wie dein Geist zur Ruhe kommt und
dein Körper loslässt.

- 📅 Wann: 25. Juli 2025, 19:00 Uhr
- 📍 Wo: Veranstaltungssaal (Einsatzzentrum), Winklern
- ⌚ Dauer: ca. 60–75 Minuten
- 💜 Beitrag: freiwillige Spende

Bitte bring bequeme Kleidung, eine Matte, Decke und Kissen mit.
(Auf Wunsch stelle ich dir alles zur Verfügung.)

Melde dich an und gönn dir diese Stunde nur für dich.
Ich freue mich auf einen stillen, heilsamen Abend mit dir.

– Hajni Nemeth

☎ Anmeldung unter: 0676 6102560

