



Auszeit im Alltag

Von der Kunst,
Pausen zu schaffen, wo keine sind

gemeinsam ökologisch gärtnern
mit Achtsamkeitsübungen und
Bewegungseinheiten:
Pilates, Feldenkrais, Yoga

Juli – November 2020
in Ameis, NÖ



Seminargarten für Achtsamkeit
Training und Coaching
www.ausgleichimgarten.at

Das Programm

Ein eigener Gartenbereich ist reserviert für den gemeinsamen Anbau von Gemüse, das wir hegen und pflegen, genießen und auch einkochen.

Ergänzt durch:

- Wissenswertes rund um ökologisches Gärtnern,
- Bewegungseinheiten zur Entspannung,
- formelle Achtsamkeitsübungen des Innehaltens und
- Erfahrungsaustausch.

Begleitung



Maria Richter

Trainerin, System. Coach,
MBSR-Lehrerin,
Akad.Exp.f.Gartentherapie,
Bio-Gemüsegärtnerin,
Unternehmensberaterin
für Personalentwicklung

Kooperationspartnerinnen:

Gudrun Esterer, Feldenkrais
Karin Hiller, Pilates
Ulli Langer, Yoga

Kontakt für Information und Anmeldung
Maria Richter
info@ausgleichimgarten.at
mobil 0699/19577189
Herrengasse 31, 2141 Ameis

Termine

- SO, 19.Juli 2020 (mit Pilates)
- Obst, Kräuter und das erste Gemüse
- SO, 20.Sept. 2020 (mit Feldenkrais)
- die ganze bunte Vielfalt
- SO, 18.Okt. 2020 (mit Yoga)
- Wurzelgemüse und Co
- SO, 29.Nov. 2020 (mit Yoga)
- Kräuterverarbeitung vorm Advent

jeweils 9-16Uhr

Wert: € 85,- pro Auszeit-Tag
zuzüglich € 10,- Materialbeitrag.

Beinhaltet:

- Gemüse und gemeinsam Einkochtes nach den beliebtesten Rezepten von „Gutes aus dem Garten“
- je 1x Pilates, Feldenkrais, Yoga
- Teilnehmer-Materialien zum Gärtnern, Kochen und zur Achtsamkeit
- Seminarverpflegung

Paket: bei Buchung aller 4 Tage bis zum 31.Mai 2020: € 300,- zuzügl. €40,- Materialbeitrag.

Beschränkte Gruppengröße, max. 10 TeilnehmerInnen.

www.ausgleichimgarten.at
www.gutesausdemgarten.com

