



Auszeit-Tage im Weinviertel

Achtsamkeitsmeditation
Achtsam Gärtnern
Achtsam in Bewegung



Seminargarten für Achtsamkeit
Training und Coaching
www.ausgleichimgarten.at

Auszeit vom Alltag bieten vier einzelne Tage im Seminargarten in Ameis, eingebettet in das hügelige Weinviertel.

Wir praktizieren Sitz- und Gehmeditation, widmen uns achtsam leichten gärtnerischen Tätigkeiten, ernten Gemüse, Obst, Kräuter der Saison für unser Mittagessen, das wir gemeinsam zubereiten, und pflegen Achtsamkeit im Austausch unserer Erfahrungen. Einen großen Teil unserer gemeinsamen Zeit verbringen wir in Stille.

Termine 2019

Diese Tage bauen inhaltlich nicht aufeinander auf.

SO 28. April SA 24. August
SA 22. Juni SA 19. Oktober
jeweils 10:00 – 17:00

Beitrag

€ 60,- pro Tag incl. Verpflegung

Beschränkte Teilnehmerzahl, mind. 5 Personen.

Auszeittage sind geeignet für Menschen, die Erfahrung haben, in Stille zu sein. Sie sind kein Ersatz für Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Begleitung

Maria Richter
Trainerin, Systemischer Coach,
MBSR-Lehrerin, Gartentherapeutin,
Bio-Gemüsegärtnerin,
Unternehmensberaterin

*„Gärtnern ist für mich die schönste Form,
Achtsamkeit zu üben: Anfängergeist, Geduld,
Vertrauen, Loslassen, Nicht-Bewerten, Nicht-
Tun und Akzeptanz:
vom Samenkorn bis ins Glas
und darüber hinaus.“*

Kontakt

für Information und Anmeldung

Maria Richter
info@ausgleichimgarten.at,
mobil 0699/19577189
Herrengasse 31, 2141 Ameis
www.ausgleichimgarten.at
www.gutesausdemgarten.com