

Achtsamkeitstraining

Impuls- und Orientierungstag



Ein Tag zur Orientierung für die Ausbildung
Achtsamkeits-, Meditations- und Resilienztrainer:in des
WIFI Vorarlberg.

Erleben Sie eine Einführung in 3 Meditationsformen:

- **Stilles Sitzen** - die klassische, grundlegende Form der Meditation in vielen Traditionen.
- **Bewegungs- & Ausdrucksmeditation** - Spannungen lösen, Energie ins Fließen bringen, Lebendigkeit und Wohlbefinden fördern.
- **Atemarbeit** - den Atem als Anker erleben, Lebensfreude und Achtsamkeit vertiefen.

In Übungen, Austausch und Reflexion entsteht Raum für persönliche Prozesse, Stille und bewusstes Menschsein.

Ihr Trainer

Max Straub, Dipl.-Soz. päd. (FH), Heilpraktiker, Bioenergetiker, längere Aufenthalte in buddhistischen, hinduistischen und christlichen Klöstern, tätig in psycho-somatischen Privatkliniken, Supervisionstätigkeit

FACTS

Trainingseinheiten: 8

Beitrag: € 115,-

Ort: St. Arbogast

Termin

28.11.2025

Fr 9:30 - 18:30 Uhr

Kursnummer: 11820

Persönliche Beratung

Sylvia Schulze

T 05572/3894-461

E schulze.sylvia@vlbg.wifi.at