

### Leitung

**Mag.a Alruna Pruckner-Feichtner**

Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie)

**Roswitha Sirninger**

Lebensberaterin und Trainerin von körperorientierten Seminaren „Tantra ist Lebensfreude“

### Termin

17. November 2018

13:30 Uhr bis 20:30 Uhr

### Ort

Psychotherapeutische Praxis Pruckner-Feichtner

Wehrgasse 29/6, 1050 Wien

### Kosten

120€

Ihre Anmeldung wird mit der Bezahlung (Überweisung) des Seminarbeitrags gültig. Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt und es gilt die Reihenfolge der Anmeldungen!

IBAN: AT98 6000 0104 1024 6452, BIC: BAWAATWW

### Anmeldung

**Mag.a Alruna Pruckner-Feichtner**

T: 0680 2258668

alruna@pruckner-feichtner.at

www.pruckner-feichtner.at

**Roswitha Sirninger**

T: 02749 2594

roswitha.sirninger@gmail.com



# Slow Time für Frauen

Entspannung von Körper, Seele, Geist  
inmitten des Alltags



Psychotherapeutische Praxis  
**Pruckner-Feichtner**

Praxis für systemische Einzel-, Paar- und Familientherapie  
Supervision & Selbsterfahrung, Beratung & Coaching

## **„Entschleunigung ist heute ein kultureller Beitrag.“**

Sylvia Wetzl

„Wie entschleunige ich mein Lebenstempo, um die Schönheit des Augenblicks erfahren zu können?“

„Wie kann ich Lebensfreude trotz eines vollen Arbeitstages erleben?“

„Sind ein gefüllter Alltag und hohe Lebensqualität vereinbar?“

„Was erquickt und erfrischt mich zwischendurch?“

„Wie entspanne ich nach getaner Arbeit?“

„Welche Bedeutung hat dabei Achtsamkeit?“

Diese Tagesgruppe bietet Teilnehmerinnen die Erfahrung:

### **Wohlfühlen bei mir/mit mir ist lern- und lebbar.**

Bewegung, vitalisierende Körperübungen, bewusstes Atmen begleiten den Prozess der Selbstwahrnehmung und die Entwicklung von Eigenkompetenz für innere Balance und Gesundheit.

Das eigene Verhalten in Stresssituationen wird auf unterschiedlichen Ebenen reflektiert, um persönliche Gewohnheiten wahrzunehmen und zu einer eventuellen Modifikation zu gelangen.

Die grüne Tara, eine buddhistische Qualität, repräsentiert unsere Möglichkeiten, selbstbestimmt und mit Eigenfürsorge inmitten des Lebens zu stehen. Sie wird uns durch den Seminartag begleiten.