



# Raus aus dem Alltag!

„Leben Sie oder werden Sie gelebt?“

Samstag, 14. Dezember 2013

Getrieben von alltäglichen Tätigkeiten verliert man sehr schnell das bewusste Erleben im Alltag.

## Dieser Tag richtet sich an alle Frauen und Männer die

- Sehr wenig Auszeiten im Alltag besitzen UND das Bedürfnis haben sich selbst diesen Tag zu schenken
- Abends auf der Couch beim Fernsehen vor Erschöpfung einschlafen oder vor lauter geistiger Arbeit oder Sorge nicht einschlafen können
- Rücken-, Knie- oder andere chronische Schmerzen haben
- Wieder zu sich selbst finden möchten
- wissen, dass eine Veränderung notwendig ist, aber keine Vorstellung haben wie.

## Mitzunehmen:

Decke, kleiner Polster, bequeme Kleidung

Wann: **Samstag, 14. Dezember 2013**  
von 10.00 bis 16.00 Uhr

Trainerin: **Monika Neudecker**  
DGKS, Kinesiologin, TfH-Instructorin,  
Dip. Naikido-Shiatsu Praktikerin

Kosten: **€ 125,-**

Wo: **Feelings-Seminarzentrum**  
4532 Rohr, Oberrohr 9

Anmeldung: [office@feelings-seminarzentrum.at](mailto:office@feelings-seminarzentrum.at)  
[www.feelings-seminarzentrum.at](http://www.feelings-seminarzentrum.at)  
0664-5201861

## Inhalt:

- Übungen aus Kinesiologie und Shiatsu zum Abschalten des Kopfes
- Musik, Texte und Meditation
- Körperliche Übungen zum Entspannen des Körpers
- Praktische Tipps für zuhause
- Eingehen auf individuelle Thematiken

**...aber vor allem  
Ruhe und Zeit!**



[www.feelings-seminarzentrum.at](http://www.feelings-seminarzentrum.at)

4532 Rohr im Kremstal, Oberrohr 9 | 0664-5201861 | [office@feelings-seminarzentrum.at](mailto:office@feelings-seminarzentrum.at)

**Feelings**  
Seminarzentrum