

“bewusst - berühren”

Erlaube dir eine ZEIT, um Dich mit Dir zu verbinden, Altes loszulassen und zu erkennen, was im gegenwärtigen Augenblick sein darf. Einfach DU sein!

## Achtsamkeits- & Meditationsworkshop

“Mit Kraft und Ruhe in das neue Jahr gehen”

09. - 11. Januar 2026

Freitag 16.00 Uhr bis Sonntag 13.00 Uhr

Sei dabei und tauche ein in das Erleben und Erspüren bewegter und ruhiger Meditationen, Achtsamkeitsübungen, JinShinJyutsu, Mantra in Motion usw...

**Wo:**  
Landhaus Tanner  
Waging

**Kosten:**  
574 €  
zzgl Abendessen,  
Getränke bei ME u.  
AE

**Teilnehmerzahl**  
begrenzt auf 9  
Herzensmenschen

Hotelkosten (324€) im Hotel bezahlen - Kursgebühr 250 € an mich (nach Rechnungserhalt überweisen)

Freue mich auf eine bewegte, energetische und achtsame Zeit

**Eva Oettl-Pfeilstetter**

Gesundheitsprakt. BfG  
zert. Achtsamkeits- & Meditationstrainerin  
Jin Shin Jyutsupraktikerin

Anmeldung unter 0160 - 90307932

“bewusst - berühren”

Freue dich auf befüllte, achtsame Tage - nur für Dich

## Dein Inhalt für das Wochenende

### Freitag

16.00 Uhr Ankommen - Meditation zum Loslassen

18.00 Uhr Abendessen

19.30 Uhr ruhige Achtsamkeitspraxis

### Samstag

8.15 Uhr Start in den Tag mit einer belebenden Strömeinheit

9.00 Uhr gemeinsames Frühstück

10.30 Uhr Austausch, Bewegungsmeditation Achtsamkeitspraxis

13.00 Uhr gemeinsames Mittagessen - freie Zeit für Dich

15.00 Uhr Achtsamkeitsübung im Freien - transformierende Atemmeditation

17.30 Uhr Abendessen

19.00 Uhr Herzmeditation zum Tagesausklang

### Sonntag

8.30 Uhr Mantra in Motion - Summmeditation

10.00 Uhr Frühstücksbrunch

11.00 Uhr Chakrameditation und Abschluß

(Änderungen vorbehalten)

Jeder, mit oder ohne Meditationserfahrung, ist herzlich willkommen -  
mein Wunsch an Dich ist, dich durch die unterschiedlichen Möglichkeiten zu spüren  
und Dein persönliches Bewusstsein zu erweitern

**Eva Oettl-Pfeilstetter**

Gesundheitsprakt. BfG

zert. Achtsamkeits- & Meditationstrainerin

Jin Shin Jyutsupraktikerin

Anmeldung unter 0160 - 90307932