



**Petra Friedl** *Dipl. Energetikerin*  
*Dipl. Lebens- und Sozialberaterin*  
*in Ausbildung unter Supervision*  
*www.lebensbruecke.at*  
*Tel. 0650/7221460*

## MEDITATIONSABENDE ...

... für alle, die gerne meditieren und das auch in der Gruppe tun wollen ...  
... ein Abend, um zur Ruhe zu kommen und Zeit für sich SELBST zu finden ...

Wir treffen uns 14-tägig – **OFFENE Runde** - jeder kann kommen wann er Zeit und Lust hat.  
Einfach kurze Info per SMS oder Whats App wenn du dabei bist.

**WO:** **Praxisraum Henndorf, Bachstrasse 1**

**WANN:** **Dienstag alle 14 Tage**  
**05. Okt., 19. Okt., 2. Nov., 16. Nov., 30. Nov., 14. Dez. 2021**

**UM:** **19.00 Uhr**

**DAUER:** **ca. 1 ½ Stunden**

Wir werden nach dem Achtsamkeitstraining (Body Scan usw.) in Anlehnung an Jon Kabat -  
Zinn sowie Pema Chödrön meditieren, sowie freie und geführte Meditationen machen.

Unkostenbeitrag – freiwillige Spende

**Bitte mitbringen:** Alles was du für deine Art von Meditation brauchst!  
z. Bsp. Yoga Kissen/Meditationshocker, Meditationsmatte, Decke,  
warme Socken, bequeme Kleidung usw. ...

Ich freu mich auf viele entspannte, gemeinsame Abende,

Petra