

PETRA FRIEDL  
psychosoziale ber atung

# TRAUMASENSIBLE MEDITATIONSABENDE

MIT PETRA FRIEDL

JETZT  
ANMELDEN!

## TERMINE

13. April 2026, 19.00 Uhr  
04. Mai 2026, 19.00 Uhr  
01. Juni 2026, 19.00 Uhr  
22. Juni 2026, 19.00 Uhr  
(jeweils 1 Stunde pro Einheit)

Veranstaltungsort:  
Werkstatt Leben  
Maierhof 39a  
5202 Neumarkt am Wallersee

Anmeldung unter:  
+43 664 4512378  
Oder  
verein@werkstattleben.at

Preise:  
15,00 EUR/Abend

Du brauchst bequeme  
Kleidung und deine eigene  
Yogamatte  
Getränke stehen vor Ort für  
dich bereit.



ERLEBE STÄRKE, GELASSENHEIT  
& INNERE BALANCE IM ALLTAG

In meinen Meditationsabenden schaffen wir gemeinsam einen sicheren Raum für Ruhe, Ankommen und Selbstwahrnehmung. Sanfte Impulse helfen dir, dein Nervensystem wahrzunehmen, zu regulieren und Entspannung willkommen zu heißen.

Ob im Liegen, im Sitzen, mit geschlossenen oder geöffneten Augen: begib dich mit mir auf eine Reise in dein Innerstes, die so individuell ist wie du. Du darfst in die Beobachtung gehen, ohne zu bewerten - alles ist willkommen!

l e b e n s b r ü c k e . a t