

# „Achtsamkeitstraining im Waldviertel“

Kompakter Tages-Workshop in der Kleingruppe

Hotel Ottenstein, Peygarten-Ottenstein 60, 3532 Rastendorf



ACHTSAMKEITS  
TRAINING

**Tages-Workshops:**    **Freitag, 4. Dezember 2020, 09.30 – 16.30** oder  
                                  **Samstag, 12. Dezember 2020, 09.30 – 16.30**



Ein kompaktes Angebot für Erwachsene jeden Alters, die sich einen Tag des **Rückzugs** in der Kleingruppe schenken möchten. Gemeinsam wollen wir in diesen fordernden Zeiten einen Ort schaffen zum **Durchatmen** und **Batterien aufladen**:

- **Aussteigen** aus dem Trubel und **der Geschäftigkeit** des Alltags.
- Die eigene Gedankenwelt ein wenig **zur Ruhe kommen** lassen.
- Gemeinsam einen Raum schaffen zum **bewussten Wahrnehmen** von dem, was gerade da ist. Sein statt Tun!

Anhand fachlicher Impulse und persönlicher Erfahrungen, wie die Achtsamkeitspraxis **Gelassenheit, Lebenskraft** und **Gesundheit** positiv unterstützen kann, beschäftigen wir uns mit folgenden Themen und praktischen Übungen:

- Einführung in das Thema **Achtsamkeit**
- Kennenlernen & Vertiefen unterschiedlicher **Praktiken der Achtsamkeitsmeditation**
- „**Achtsames Schreiben**“ als begleitendes Angebot zur vertiefenden Reflexion
- Möglichkeit zum **gemeinsamen Mittagessen** im Hotel-Restaurant

Mit einem umfangreichen Übungsangebot für Körper und Geist sowie **Audio-Anleitungen zum Mitnehmen** werden diese Inhalte praktisch erfahrbar gemacht.

# „Achtsamkeitstraining im Waldviertel“

Kompakter Tages-Workshop in der Kleingruppe

Hotel Ottenstein, Peygarten-Ottenstein 60, 3532 Rastendorf

Sein  
gen  
üegt

ACHTSAMKEITS  
TRAINING

**Anmeldung:** Lukas Schlosser, Tel: 0676 / 479 80 13  
oder [lukas.schlosser@seingenuegt.at](mailto:lukas.schlosser@seingenuegt.at)

**Kennenlernpreis:** € 96,- (für Erwachsene jeden Alters, mind. 5 bis max. 6 TN)

**Mittagessen:** im Hotel Ottenstein möglich (a la Carte)

**Anreise:** [www.hotelottenstein.at](http://www.hotelottenstein.at)



Wenn noch keine/kaum Meditationserfahrung vorhanden ist, biete ich gerne **ein telefonisches Vorgespräch** an. Bitte **bequeme Kleidung**, wenn möglich eigene **Liegeunterlage, Decke** und **Meditationskissen** sowie **dicke Socken** mitbringen! Wenn es das Wetter zulässt, kann es auch **Programmpunkte draußen** in der Natur geben.

## Leitung: DI Lukas Schlosser, MSc

geb. 1972, Informatiker, Logistiker, Achtsamkeits-Trainer, Absolvent des Hochschullehrgangs „**Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen**“, **MBSR-Trainer** in Ausbildung (Mindfulness Based Stress Reduction), 20 Jahre Erfahrung als Führungskraft.

<https://www.seingenuegt.at/#UeberMich>



Genießen Sie das wundervolle Ambiente im und rund um das Wohlfühlhotel Ottenstein, um sich eingebettet in die malerische Landschaft rund um den Stausee Ottenstein einen Tag der Auszeit zu nehmen. Alle aktuellen **COVID-19 Vorgaben werden eingehalten**. Es gibt fix zugewiesene Plätze in der Kleingruppe und einen großen, gut belüftbaren Raum.