



Österreich

# Achtsamkeit & Entspannung

## bewusst leben | bewusst essen | Selbstfürsorge

- › Verlierst du auf deinem Weg zum Ziel immer wieder deine Motivation?
- › Hast du das Gefühl, es nie zu schaffen?

### Abnehmen beginnt im Kopf

In diesen speziellen **WW-Workshops** wirst du Methoden kennenlernen, wie du ein liebevolles, wertschätzendes Verhältnis zu dir selbst aufbauen kannst. Indem du deinen Gefühlen und Gedanken begegnest und sie schärfst, wird es dir leichter fallen, innere Hindernisse/Blockaden zu erkennen und Veränderungsprozesse zu starten, damit du gesunde Entscheidungen bezüglich Ernährung, Bewegung und Lebensstil treffen kannst. Wir trainieren unsere positive Gedankenwelt. Jeder Workshop behandelt ein spezielles Thema. Nach einem kurzen, theoretischen Input wenden wir uns vielfältigen, praktischen Übungen zu.

- › Mit kurzen Achtsamkeitsmeditationen (Bodyscan, Atemmeditationen...) werden wir erspüren, was im Hier und Jetzt wichtig für uns ist und entdecken unsere echten, inneren Bedürfnisse.
- › Entspannungsübungen (autogenes Training, Visualisierungen...) führen uns zur inneren Stärke, Ruhe und Ausgeglichenheit.
- › Positive Lebenstechniken zeigen spielerischen Umgang mit möglichen Hürden oder Hindernissen.

### Wer innehält, erhält Halt von innen

WW-Workshops

**28. März 2019: Stress und Gewicht.** Bist du ständig am Rennen, nimmst du dir keine Zeit, bewusst zu genießen? Erkenne deine Stressmomente und finde Inseln der Ruhe, um gut für dich zu sorgen.

**4. April 2019: Dankbarkeit und Ressourcen:** Blickst du oft auf das, was dir fehlt? Erkenne, was dein Leben heute schon bereichert und wofür du dankbar sein kannst!

**11. April 2019: Gelassenheit und Ruhe im Alltag:** Bringen dich immer wieder die gleichen Dinge aus der Fassung? Möchtest du mehr Harmonie und Frieden in deinem Leben? Achtsamkeit und Entspannung helfen dir dabei!

**18. April 2019: Veränderungen etablieren:** Bist du entschlossen, etwas in deinem Leben zu verändern, aber es fehlt dir die Ausdauer dranzubleiben? Finde deine inneren Möglichkeiten und mache dir auch bewusst, was du bereits verändert hast!

**25. April 2019: Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstliebe – du bist richtig!** Entdecke deine eigenen Kräfte und Stärken. Du bist Gestalterin/Gestalter deines Lebens. Du alleine bestimmst, was in deinem Leben Platz bekommt. Entscheide dich für Lebensfreude und Glück!

Alle Workshops finden im  
**Studio Wien, Stubenring 18** statt und starten um **17:15 Uhr**  
**Leitung:** Marianne Luxbacher | **Kosten:** 21 Euro  
Keine Voranmeldung erforderlich

Workshop-Leitung:  
Marianne Luxbacher

