

SINNESFREUDEN

Self Care Workshop mit Lisa & Kathi

Tu dir Gutes, stärke dein Immunsystem und spüre deine Sinne!

Self Care - ein Thema, das viel Bedeutung gewonnen hat und immer noch die wichtigste Art ist, um effektiv auf dich zu schauen und dein Immunsystem nachhaltig zu unterstützen. Nimm dein Seelenheil und deine Gesundheit SELBST in die Hand und achte auf DICH. Wir zeigen dir wie!

NÄHRE DEINE SINNE: * HÖRE * FÜHLE * SCHMECKE * RIECHE * SEHE *

- **MEDITATION UND ENERGIEÜBUNG** – damit starten wir - kombiniert mit sanfter Bewegung und Übungen, die dich stärken. Wähle dir dazu ein ätherisches Öl.
- **THEMA MACHT DER GEDANKEN UND EMOTIONEN!** Impulsvortrag zu reaktiven Mustern und Gedankenspiralen, wie steigt man aus? Was hat das mit Achtsamkeit, Love&Gratitude, Mitgefühl, Energiearbeit zu tun?
- **DÜFTE VERSCHÖNERN UNSER LEBEN** – und sind wunderbare Helfer im Alltag, ob Schnupfen oder Stimmungsschwankung – ein gutes ätherisches Öl kann Wunder bewirken.
Zum Mitnehmen: Mix dir dein **HAPPINESS MASSAGEÖL** ☺
- **IMMUNBOOSTER IN DER NATUR** - Vitamine, Mineralstoffe, wichtige Fette.
Überblick über die wichtigsten und wo wir diese finden.
- **WILDKRÄUTERSNACK** für Dich! Du lernst ausgewählte Wildkräuter kennen und werden diese verkosten.



Ausklang mit einer gemeinsamen Metta Meditation! - Wir **FREUEN** uns auf **DICH!**

Termine: FREITAG 29. April 2022 17-19 Uhr im Café am Campus, Maria Gugging
DIENSTAG 17. Mai 18:30-20:30 im Apis-Z, Wasserzeile 13, Zentrum Klosterneuburg

Kosten: € 36 Erw., € 70 Kombi für FRIENDS (zwei Erw.) inkl. Kräutertee, Kräuter-Imbiss
Massageöl mit ätherischen Ölen. (50ml auf Basis Bio-Mandelöl)

Bitte um Anmeldung:

Kräuter & Grüne Kosmetik Pädagogin Lisa Gibon: info@lisagibon.com
Yoga Expertin & Energie Coach: Katharina Wogrolly: kathi@sacredspace.at