

Tu Dir etwas Gutes:

ENTSPANNUNG. MEDITATION. STILLE.

DAS SILENCE RETREAT
mit NICOLE HOBIGER-KLIMES

ZEIT & RAUM FÜR DICH – Gönn dir zwei Tage nur für Dich!

Erlebe ein abwechslungsreiches Retreat, in dem sich Stille und Bewegung harmonisch ergänzen. Dich erwarten geführte Meditationen, Achtsamkeitsübungen, Journaling und eine Prise Selbsterfahrung.

Lass dich leiten, tauche ein und genieße.

Atem, Achtsamkeit & Ausruhen

- Dein Tempo bewusst entschleunigen
- Sanft in die Stille eintauchen
- Routinen erkennen, benennen & loslassen
- Aktive Osho-Meditation am Morgen

- Für Einsteiger*innen & Erfarene
- Digital Detox

In exklusiver Kleingruppe erkundest du verschiedene Meditationsarten – von der **aktiven Osho Kundalini Meditation** über Atemübungen bis hin zur **Kernpraxis: der stillen Meditation**.

Location2020, Schmiedgasse 7, 2020 Hollabrunn
Sa & So: 10-17 Uhr

NÄCHSTES RETREAT



ZEIT
RAUM
STILLE

8. + 9. Nov.

Mehr Infos unter NICOLEHOBIGERKLIMES.AT