



ZURÜCK ZUR MITTE - ACHTSAMKEIT & ENTSPANNUNG AM SEE

GÖNNEN SIE SICH EIN WOCHENENDSEMINAR FÜR KÖRPER,
GEIST UND SEELE!

DIESES ANGEBOT KOMBINIERT:

-  Tiefenentspannung lernen mithilfe von Qigong
-  Theorie zu Stressmanagement, Achtsamkeit & Resilienz
-  Alltagstaugliche Entspannungstechniken

 **TERMIN:** Samstag, 11.10.2025 (10h-16h) Sonntag 12.10.2025 (10h-16h).

 **ORT:** Altes Theaterhaus, Klostergarten Millstatt. Gegenüber Billa

 **SEMINARKOSTEN:** 150 € pro Person inkl. Unterlagen, Kaffee & Kuchen

 **ÜBERNACHTUNG:** Nicht enthalten.

  **REFERENTIN:** ILSE ZRAUNIG, M. ED.

 **ANMELDUNG:** E-Mail: kontakt@ilseswelt.com, TEL: 0650 635 2757

Diese Fortbildung wird gemäß §63 GuKG idgF (RIS 2025) durchgeführt. Die Gesamtdauer des Fortbildungs- Programms beträgt 14 UE.