

Gönnen Sie sich eine **Auszeit**



© fotalia

Bildungszentrum  
St. Bernhard



[www.st-bernhard.at/innehalten](http://www.st-bernhard.at/innehalten)

# Gönnen Sie sich eine **Auszeit**

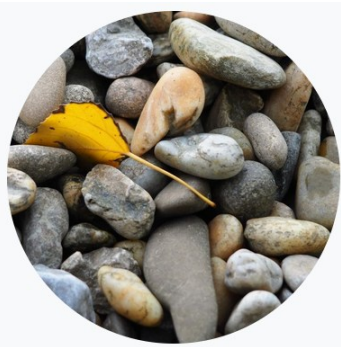


© fotalia

## **GESUNDHEIT und Balance**

Erleben Sie Momente des Innehaltens, der Ruhe und der Entspannung im hektischen Alltag. Bei uns finden Sie vielfältige Wege, um zu entschleunigen und bei sich selbst anzukommen.

*Yoga, Qigong, Selbstfürsorge, Stressmanagement u.v.a.m., das gut tut.*



© Magdalena Maurer

## **STILLE in der Stadt**

"STILLE in der Stadt" bietet die Möglichkeit, Achtsamkeit und verschiedene Meditationsformen kennenzulernen und regelmäßig zu üben. Probieren Sie unsere Angebote aus und finden Sie nicht nur Momente des Innehaltens, der Ruhe und der Entspannung im hektischen Alltag, sondern integrieren Sie "stille Übungen" spielerisch und leicht in Ihr Leben.

*Meditation, kontemplative Angebote und Spirituelle / Geistliche Begleitung.*



© Magdalena Maurer

## **MYSTIK im Alltag**

*MYSTIK im Alltag* lädt ein, wesentlich zu werden, sein eigenes Wesen zu entdecken und zu entfalten sowie sich immer mehr auf das zu konzentrieren, was wesentlich für ein sinnerfülltes und geglücktes Leben ist. *MYSTIK im Alltag* schöpft aus dem (oft vergessenen) Reichtum und der Weisheit der Mystiker(innen), die zeigen, wie Leben gelingen kann.

*Wesentlich ist, sich auf einen regelmäßigen Übungsweg einzulassen, der leicht und mit wenig Zeitaufwand in den Alltag integrierbar ist – und wirksam zu einem wesentlich(er)en Leben führt.*

