

DIE STILLE KRAFT DER ACHTSAMKEIT

Ein Tag voller Naturverbundenheit, Achtsamkeitspraxis & Yoga



**INKL. KLEINEN SNACKS &
MITTAGSSUPPE,
GEMEINSCHAFTSERLEBNIS
& FEUERRITUAL**

16. Mai 2026, 10:00 bis 18:30 Uhr
Gartenparadies Painer, Eggersdorf bei Graz

WAS DICH ERWARTET



Lass dich von Bettina und Julia durch einen naturbetonten Tag begleiten, der dich in die Ruhe leitet. Dich erwarten unterschiedliche Techniken aus der Achtsamkeitspraxis nach John Kabat-Zinn, verschiedene Meditationen und Meditationsformen inklusive Yoga und einem Abendausklang am Feuer.


*>Lass den Alltag einen Moment ruhen. Im Erholungsgarten findest du eine sinnliche Atmosphäre stiller Lebensfreude, in der du dich einfach einfügst. Wähle Pflanzen, die dir nahe stehen. Nimm dir Zeit.<
(Gartenparadies Painer)*



DIESER TAG ERMÖGLICHT DIR DEN BEGINN EINES ACHTSAMEREN LEBENS

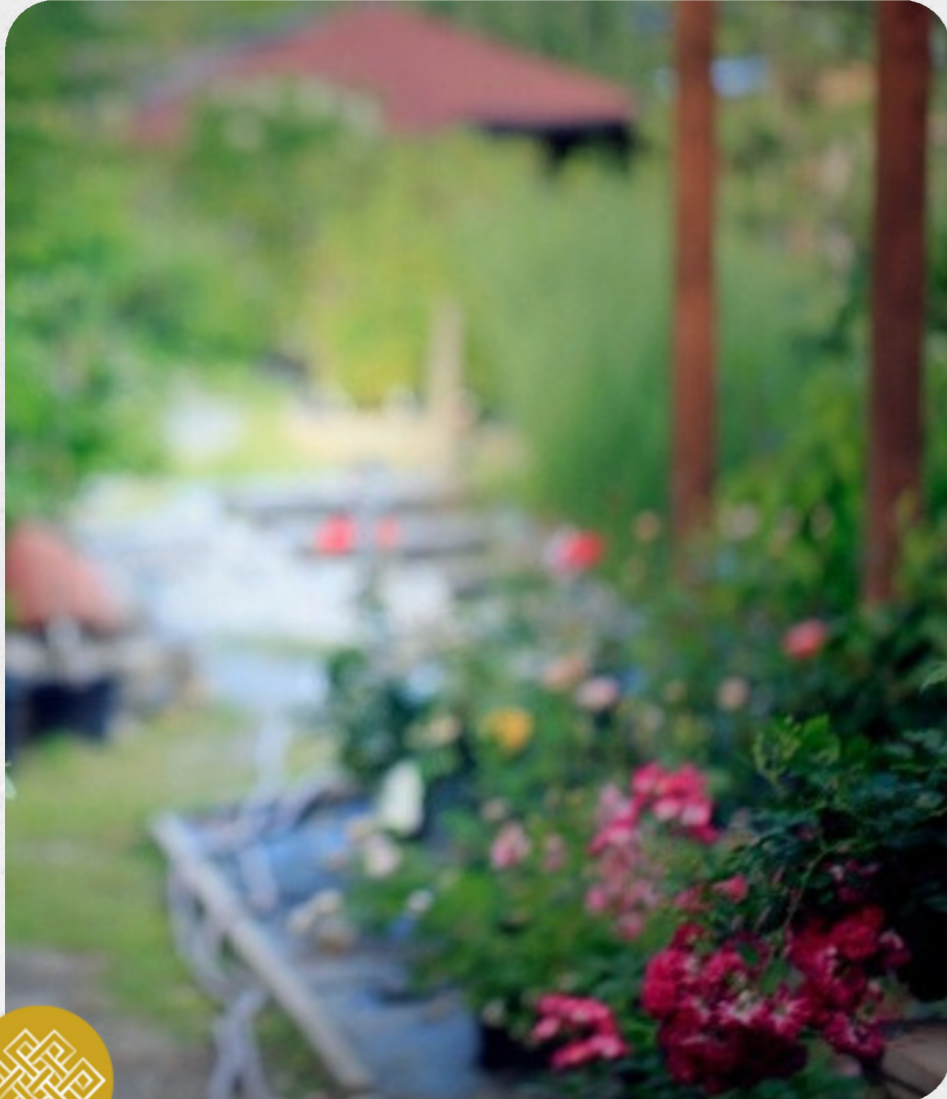


Alle Techniken, die wir dir an diesem Tag näher bringen sind in deinen Alltag integrierbar. Durch regelmäßige Praxis kannst du mit der Zeit positive Veränderungen in und für deinen Alltag wahrnehmen. Laut wissenschaftlicher Forschung ist es bestätigt, dass bspw. 20-30min Meditation pro Tag die Gehirnaktivität positiv verändern.



PACK DIR DEINEN EIGENEN
ACHTSAMKEITSKOFFER
FÜR DEN ALLTAG





ABLAUF*

- ab 10:00 Uhr Ankommen & Kennenlernen
Einführung in die Meditation
Yoga & Atemtechnik
- ab 13:20 Uhr Achtsames Essen**
- ab 14:20 Uhr Meditationsformen in Anwendung
Gemeinsam im Klang
Kommunikation & Dankbarkeit
- ab 18:05 Uhr Gemeinsamer Ausklang beim Feuer
- ab 18:30 Uhr Offizielles Ende

*Hierbei handelt es sich um einen Grob Ablauf. Wir behalten uns die Möglichkeit rollierender Planung - das bedeutet der Ablauf je nach Gegebenheiten & Erfordernissen abzuändern. **Inkludiert eine Kürbiscremesuppe (vegan) inkl. Gebäck. Eine Auswahl an Obst, Nüssen & Tee wird den Workshop über bereitgestellt.





BEI UNS BIST DU RICHTIG, WENN DU...

- stressregulierende Techniken für eine nachhaltige Verbesserung deiner Lebensqualität & Gesundheit erlernen möchtest.
- Interesse an Reflexion hast.
- einen Tag in der Natur verbringen möchtest.
- deine Gedanken und Gedankenwelt besser kennenlernen möchtest.
- dich bewusst mit deiner Atmung und Atemtechniken befassen willst.
- deinen Körper bewegen und deine Empfindungen bewusst wahrnehmen möchtest.

DIESER TAG IST NICHTS FÜR DICH, WENN DU...

- X denkst, Achtsamkeitspraxis, Meditation & Yoga sind esoterische Themen.
- X dich lediglich berieseln lassen möchtest.
- X keine physische und psychische Gesundheit mitbringen kannst.
- X du dir nicht vorstellen kannst länger in Stille zu sein.





BITTE BRING MIT

Zeit & Freude etwas Neues zu erfahren

Offenheit für die Themen und die Menschen mit denen du den Tag teilst

bequeme Kleidung (In- & Outdoor, den Temperaturen angepasst)

Yoga/Sportmatte, Blöcke/Decke/Kissen (wenn vorhanden und benötigt)

Idealerweise besorgst du dir ein kleines Heft + Stift zum Mitschreiben

Schlafsack (sicherheitshalber)

Dein Beitrag

Begrenzte Teilnehmer:innen-Zahl!



**Super
Frühbucher**



bis
08. März 2026

**Frühbucher
Solo**



09. März bis 21.
April 2026

**Frühbucher
Buche zu 2.**



09. März bis 21.
April 2026

Normalpreis



ab 21. April
2026

ZUR BUCHUNG

Wer dich durch den Tag (Beg)leitet:



MAG.A
BETTINA JERAM



Dipl. Achtsamkeits- und
Entspannungstrainerin
Erwachsenenbildnerin,
Montessoripädagogin
+ 43 (0)650 8405661
bettinajeram.at

JULIA PIRKENAU,
MA



Zert. Change Managerin
Dipl. Outdoortrainerin
Dipl. Wanderguide
Zert. Yogalehrerin
+43(0) 664 4133949
surwhyve.at
