



Der Druck lässt nicht nach?
Keine Zeit zum Auftanken?

Ein Tag in Stille, Innehalten, raus aus dem Trott wirkt wahre Wunder.

Egal ob beruflicher und/oder privater Druck zu groß geworden ist, ein Tag zum Innehalten, Schweigen, sich neu zentrieren wirkt wie ein Jungbrunnen.

- Achtsamkeitsübungen, Meditationen
- leichtes Yoga (Achtsame Bewegung) und
- Gehen in den Weinbergen oder Parks

Compactissimo Die Idee ...

compactissimo gibt Ihnen in kompakten, stark fokussierten Einheiten, Hilfe zur Selbsthilfe. In 1 oder ½-tägigen Kurzworkshops erfahren Sie in konzentrierter Form Werkzeuge, Tipps und Übungen zur Erhaltung und Verbesserung Ihrer Gesundheit und Leistungsfreude.

Tag der Stille: Innehalten - eine Miniauszeit ...

Unser Körper und Geist müssen gepflegt werden, wie alle anderen Maschinen und Geräte in unserem Leben. Von unserem Auto verlangen wir ja auch nicht, weiter zu fahren, bloß weil wir keine Zeit zum Tanken haben. Es ist selbstverständlich zu tanken. Genauso sollten wir uns um unser „System“ kümmern und uns Zeit zum Auftanken nehmen.

Kontakt

www.gabriele-kypta.at
office@gabriele-kypta.at
+43 664 262 75 09

Compactissimo Tag der Stille

Wien 1, an der Freyung oder
Wien 21, Stammersdorf



mit
Gabriele Kypta

Idee, Ablauf

Das Ziel?

Sie werden feststellen, wie viel Unnützes wir so den ganzen Tag über reden und wie gut es tut, uns einmal für ein paar Stunden "rauszunehmen". Erst wenn wir einzelne Sinne zurücknehmen, andere in den Vordergrund holen, können wir sie pflegen, uns auf das "Wahrnehmen an sich" einlassen, um zu spüren, was im Inneren gerade wichtig ist und was wir normalerweise überhören. Durch Schweigen kommt der Geist zur Ruhe.

Worum geht es?

"Zur Gelassenheit kommst Du nicht auf ausgefahrenen, breiten Straßen, nur auf stillen Wegen."

Es geht um innere Einkehr, sich von der Außenwelt für einen Moment abzuwenden, hin zu sich selbst.

Ablauf?

Dauer: etwa 6-7 Stunden. Nach einer kurzen Einstimmung folgen Übungen aus der Achtsamkeitslehre (Meditationen, Fokus auf Sinne, Körperwahrnehmung und Atem, leichtes Achtsamkeits-Yoga). Die Kursleiterin begleitet und leitet an, die Teilnehmenden schweigen bis zur Abschlussrunde.

Zubehör, Kleidung?

Bequeme Kleidung (Trainingshose, Yogakleidung, warme Weste, ev. Decke, ev. Yogamatte, warme Socken, wetterangepasste Outdoorbekleidung für die Übungen im Freien)

Vorkenntnisse?

Keine erforderlich. Sowohl die Meditationen, als auch die Bewegungseinheiten sind ohne besondere Kenntnisse und speziellen Wissensstand zu schaffen.

Sollten sie keine Erfahrung mit Achtsamkeitslehre haben, kommen Sie bitte eine halbe Stunde vor Beginn zu einer kurzen Informationsrunde.



Termin, Anmeldung, Kosten

Termine:

09.04.2017, 10.00 - 18.00h

07.05.2017, 10.00 - 18.00h

Ort:

1010 Wien bzw. 1210 Wien
(wird bekannt gegeben)

Anmeldung:

Mail: office@gabriele-kypta.at

Phone: 0664/2627509

Kosten:

€ 90,-- inkl. Pausengetränke.

Auf Wunsch kann das Mittagessen
gemeinsam bestellt oder selbst