



EINLADUNG ZUM TAGESWORKSHOP RESILIENZ – WIE KÖNNEN WIR NACH SCHWIERIG- KEITEN, ENTTÄUSCHUNGEN UND SCHICKSALS- SCHLÄGEN WIEDER INS GLEICHGEWICHT KOMMEN? AM 14. NOVEMBER 2023 MIT ALEXANDRA DUNCAN

Impulse, Reflexionen und Übungen aus Achtsamkeitsmeditation, Körperwahrnehmungsübungen aus Yoga und Somatics und Techniken aus der Selbstfürsorge bringen dich in Verbindung mit deiner eigenen Kraft und stärken deine inneren Ressourcen. Du bekommst ein tieferes Verständnis für deine persönlichen Herausforderungen und gewinnst einen klareren Blick auf deine innere Welt. Mithilfe der erlernten Techniken kultivierst du Ausgeglichenheit, einen ruhigeren Geist und gesteigertes, ganzheitlicheres Wohlbefinden.

Keine Vorkenntnisse nötig. Alle Körperübungen werden je nach Bedarf stehend, sitzend oder liegend angeleitet. Dieses Angebot bietet einen sicheren Raum für Teilnehmer aller Erfahrungsstufen, jedoch liegt die Verantwortung für das geistige und körperliche Wohlbefinden bei jedem Einzelnen. Die im Workshop vorgestellten Methoden sind keine medizinische oder psychologische Beratung und ersetzen diese nicht. Bei Bedenken bitte vor der Teilnahme ärztlichen oder fachkundigen Rat einholen.

- Termin:** Di., 14. November 2023, von 10:00 bis 17:00 Uhr
Kursort: Raiffeisenbank Lech
Kursleitung: Alexandra Duncan, www.arlberg yoga.com
Kursbeitrag: € 155,- inkl. Skriptum und Entspannungsübung als Audiofile, Getränke und Snacks
Mitzubringen: Yogamatte oder ähnliches, Decke, bequeme Kleidung und Socken
Teilnehmer: min. 5, max. 10 Personen
Anmeldung: bis Di., 7. November 2023 bei Klaudia Fischer, Tel.: 05583/2626-315
 oder klaudia.fischer@lechbank.com

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!
 Raiffeisenbank Lech - Initiative Lebensraum Lech



PS: Bei dieser Veranstaltung wird fotografiert. Die Bilder werden evtl. zu Marketingzwecken auf der Website, auf Social-Media-Kanälen sowie in Printmedien veröffentlicht. Sie finden unsere Informationen zum Datenschutz auf: www.lechbank.com/disclaimer_02

Private Banking.

**Raiffeisenbank Lech
am Arlberg**

