



Darf ich dich auf der Reise
zu dir selbst begleiten?

Christine Kurzmann-Hradil
psychologische Lebensberatung
Cranio Sacrale Praxis

0699 1235 0201
achtsam@christinekurzmann.at
Neusiedlzeile 64, 2304 Orth / Donau
christinekurzmann.at

Ich freue mich auf dich!

Layout & Fotos: diemarketingexpertin.at, Oberhausen
Druck: Verlag & Herstellungsort: druck.at, Leobersdorf



eine
Reise
zu
dir
selbst





Ich lade dich ein, zu einer Reise zu dir selbst. Erlebe Mitgefühl für dich selbst.

Lerne achtsamer und liebevoller auf dich zu schauen.

Eine Reise zu dir selbst

Unser hektischer Alltag lässt uns kaum Zeit für uns.

Es bleibt zu wenig Zeit für uns selbst da zu sein, wenn's mal schwierig ist, wenn wir es am meisten brauchen. Das Mitgefühl für uns selbst kommt einfach zu kurz.

Begegnest du dir selbst genauso mitfühlend und freundlich, wie du das für deine Freundinnen und Freunde machst?

Hast du für dich gleich viel Geduld, Freundlichkeit, Nachsicht und Mitgefühl wie für deine Mitmenschen?

Reiseziele

Schon während deiner Reise stärkt dich deine Achtsamkeit und dein liebevolles Mitgefühl. Damit kannst du

- in schwierigen Situationen für dich da sein.
- deine Gefühle im Körper achtsam wahrnehmen lernen.
- mit herausfordernden Gefühlen, Stress und Angst besser umgehen.
- erfahren, wie wohltuend mitfühlendes Zuhören ist.
- selbst achtsamer und entspannter sein.
- dich zufriedener und glücklicher fühlen.

Das Seminar ist eine Selbsterfahrungsreihe und keine Psychotherapie, und kann keine notwendige medizinische und psychotherapeutische Behandlung ersetzen.

In schwierigen
Situationen für dich da
sein.

Mit herausfordernden
Gefühlen besser
umgehen.

Achtsamer und
entspannter leben.

Deine Gefühle
achtsam wahrnehmen.

Zufriedener und
glücklicher fühlen.

Seminarangebot

Mein Reiseprogramm für maximal 8 TeilnehmerInnen enthält Theorie, Übungen, Meditationen und Erfahrungsaustausch.

Seminartermine siehe Beilageblatt

Fragen & Anmeldung

0699 1235 0201

achtsam@christinekurzmann.at

Du erlebst wie Meditieren leicht sein darf, Wohltut und Freude bereitet.

Der Erfahrungsaustausch mit deiner Reisegruppe motiviert dich.

Ganz natürlich fügt sich Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in deinen Tagesablauf.

Du bestimmst liebevoll und achtsam deine Schritte zu dir selbst.