



offlinetage

Innehalten
entschleunigen
auftanken

OHNE Handy & Co
MIT Stille und
Schweigen

© Stefan Lirsch

die Basis

Zeit ohne Handy & Internet
durchgehendes Schweigen

gemeinsame Elemente

Beginn und Abschlussrunde
Essen am Feuerplatz
Meditation im Dunkeln

frei gestaltbare Elemente

Zeit in der Natur
persönliche Reflexionszeit

Ort

Projekt B.R.O.T. Kalksburg
Promenadeweg 5, 1230 Wien

Kosten

110 € Kurspauschale
Nach Selbsteinschätzung:
min. 80 € (Reduzierte Pauschale)
max. 140 € (Solidaritätspauschale)

Anmeldung bis spätestens 3.10.2018



Im Kontakt sein mit der inneren & äußeren Natur

13. Oktober 2018 | 14 - 22 Uhr

An schönen Plätzen im Wald gehen wir mittels
Achtsamkeits- und Körperübungen mit uns selbst
und mit der uns umgebenden Welt in Kontakt.

Du darfst innerlich still werden, alle deine Sinne
öffnen, dich als Teil der Natur erleben, dich vom
Wahrgenommenen inspirieren lassen, kreativ
sein und Vieles mehr.

Mein Beitrag ist es Möglichkeiten & Ressourcen,
die uns die Natur bietet aufzuzeigen um diese für
individuelle Bedürfnisse zugänglich zu machen.

Silke Scharf

Seminarleitung offlinetage
Begleitung in Alltags- und Krisenzeiten

silke.scharf@offlinetage.at
www.offlinetage.at
0699 / 111 905 94

Stefan Lirsch

Natur- und Waldpädagoge
Systemischer Outdoor Coach

kontakt@stefanlirsch.at
www.stefanlirsch.at
0650 / 33 55 866