



[News](#)

[Angebot](#)

[Wohlfühlzeit](#)

[Bücher](#)

[Events](#)

[Wolfgang](#)

[Startseite](#)

[English](#)



Wohlfühlzeit

Ein Seminar zum Wohlfühlen

Der Weg in dauerhaftes Wohlbefinden ... dein Geschenk an DICH!

Ich lasse dich an meinen eigenen Erfahrungen teilhaben, wir praktizieren praxisnahe Übungen mit Unterstützung von Werkzeugen aus der stillen/bewegten Meditation und Achtsamkeit westlicher und östlicher Traditionen, ergänzt durch **Sharings** (ein Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe als spezielle Achtsamkeitsübung) und ausreichend Zeit für dich selbst ...

... im Einklang und Verbundenheit mit der Natur und ihren Elementen.



Erfahren – Begreifen – Erleben

Im Laufe der gemeinsamen Wohlfühlzeit reisen wir einen Fluß/Weg entlang, der folgende Stationen – und damit Erfahrungen – für uns bereithält:

die Begriffe Wohlbefinden, Zeit und Bewusstheit

Kurzfristig- und Nachhaltigkeit

Entschleunigung

Liebe/Herz/Transformation

Werkzeug und Antrieb

Symptom und Ursache

die 5 Elemente (Erde, Feuer, Wasser, Luft ... und ... lass dich überraschen)

Unbekümmertheit

Lebenslust und -freude

Ich begleite dich in die Selbsthilfe!



Was nimmst du aus der Wohlfühlzeit mit?

- Praktische Übungen und Werkzeuge für den Alltag, die Kommunikation mit anderen Menschen*
- Neue Erfahrungen im Umgang mit dir selbst*
- Einen Schlüssel für den Weg in dauerhaftes Wohlbefinden*

Am Ende der gemeinsamen Wohlfühlzeit erhältst du **Zugang zu einem exklusiven, virtuellen, immer geöffneten „Sharing-Raum“** zum Austausch von Erfahrungen mit Gleichgesinnten auf dem Weg in dein Wohlbefinden.

Die Wohlfühlzeit öffnet dir eine Türe am Ende des gemeinsamen Weges, du kannst sie durchschreiten und bist begleitet.



Ich wende mich mit diesem Seminar an **Unternehmen, Vereine, Interessensgemeinschaften, Bildungs- und Wellnesseinrichtungen, Kurhäuser, Hotels.**

„Wohlfühlzeit“ kann eine wunderbare Ergänzung zu bisherigen Angeboten sein bzw. ein Impuls für eine ganz neue Form von Dienstleistung. Die „Wohlfühlzeit“ eignet sich aufgrund des Schwerpunktes auf eine alternative Art der Kommunikation (das „Sharing“) auch ganz grossartig für Teambuilding-Massnahmen und die Werkzeuge von Meditation und Achtsamkeit dienen der Burn-Out-Prävention.

„Wohlfühlzeit“ lässt Entschleunigung und Wohlbefinden auf neue Art erkennen, begreifen und erleben.

Für Privatpersonen schreibe ich in regelmässigen Abständen **Veranstaltungen** aus, um DIR die Möglichkeit zu geben, dich selbst mit etwas Wohlbefinden zu beschenken.

Möglicher Rahmen für Wohlfühlzeiten: 2h – 3 Tage (jeweils 8 Stunden).

Gerne stelle ich auf Anfrage und nach Klärung der Eckdaten ein Angebot. Die Wohlfühlzeiten können in Deutsch und Englisch (auch simultan) abgehalten werden.

*„Wohlfühlzeit“ ist eine Veranstaltung der **Neuen Zeit.***

*Es ist **DEIN** Geschenk
an **DICH.***

Wolfgang Lugmayr (Maranius)

Dipl. Meditations- und Achtsamkeitslehrer, Autor

Mitglied beim **Verband für Achtsamkeit und Mindfulness in Österreich und Deutschland**, beim **Meditationsnetzwerk für Österreich**, Member of **OBOD**

Kontaktaufnahme:

Telefon: +43 699 1 920 15 88, **E-Mail:** info@wolfgang-lugmayr.net

Internetauftritt: <https://www.wolfgang-lugmayr.net>



 ["Wohlfühlzeit" als PDF \(6 A4-Seiten\)](#)

 ["Wohlfühlzeit als Flyer \(eine A4-Seite\)](#)

Wolfgang Lugmayr war knapp 30 Jahre lang beratend im Umfeld der Informationstechnologie und Finanzindustrie tätig bevor er seinen bewussten Weg, seinen Meisterweg, beschritt. Er wohnt mit seiner Herzens- und Lebenspartnerin **Michaela Ejana** im idyllischen Ort **Ottensheim** an der Donau nahe Linz. Mit ihr gemeinsam hat er auch das Angebot „**Ejana und Maranius**„. **Er folgt in seinem Tun keiner einzelnen Religion, Glaubensrichtung oder Philosophie. Die Quelle ist die Universelle Lebensenergie.**

Von und mit Wolfgang Lugmayr sind folgende Bücher erschienen: „**Felix' Bewusster Weg**“ (Verlag: myMorawa Lesezirkel GmbH) und „**Die Meister des Lebens**“ (Verlag: BewusstseinsAkademie). Er ist Autor diverser Fachartikel zu den Themen „Meditation und Achtsamkeit“ und „Achtsamer Umgang mit der Informationstechnologie“, aktuell im **Begleiter 2019** des Pensionistenverbandes Österreich. Er bietet interessierten Menschen auch kostengünstige **Sprechstunden** für alle grössen und kleiner Fragen zur Informationstechnologie an.



Bildquellen:

Casey Horner, Jack Anstey, Aziz Acharki, Kelly Sikkema, Federico Respini – alle [Unsplash](#)

Andrea Sojka (Porträt) – [Soulpicture](#)

Teilen mit: Share with:

