



Wohlfühlzeit - Ein Seminar zum Wohlfühlen

Erfahren-Begreifen-Erleben

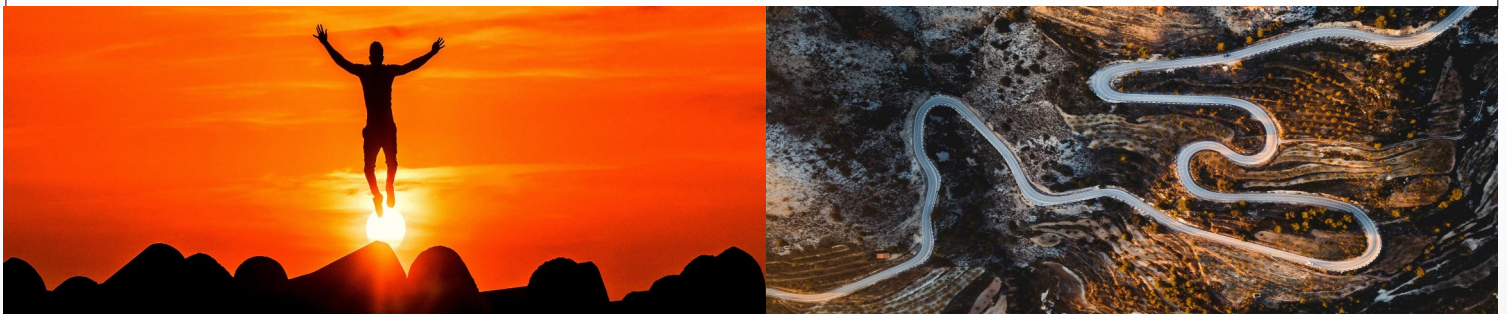
Ich lasse dich an meinen eigenen Erfahrungen teilhaben, wir praktizieren praxisnahe Übungen mit Unterstützung von Werkzeugen aus der stillen/bewegten Meditation & Achtsamkeit westlicher/östlicher Traditionen, ergänzt durch Sharings (ein Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe als spezielle Achtsamkeitsübung)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

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

Im Laufe der gemeinsamen Wohlfühlzeit (möglicher Rahmen: 2h —3 Tage) **begleite ich dich in die Selbsthilfe** und wir reisen in unserer Vorstellung einen Fluß/Weg entlang, der folgende Stationen für uns bereithält:

die Begriffe „Wohlbefinden“, „Zeit“ und „Bewusstheit“, Kurzfristig-/Nachhaltigkeit, Entschleunigung, Liebe/Herz/Transformation, Werkzeug/Antrieb, Symptom/Ursache, die 5 Elemente, Unbekümmertheit, Lebenslust und -freude.

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



Was nimmst du am Ende mit? Praktische Übungen & Werkzeuge für den Alltag und die Kommunikation mit anderen Menschen, neue Erfahrungen im Umgang mit dir selbst, einen Schlüssel für den Weg in dauerhaftes Wohlbefinden.

„Wohlfühlzeit“ kann für Unternehmen, Bildungs-/Wellnesseinrichtungen, Hotels, Vereine 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**, die Werkzeuge von Meditation & Achtsamkeit dienen der **Burn-Out-Prävention**. „Wohlfühlzeit“ lässt Entschleunigung und Wohlbefinden auf neue Art erkennen, begreifen und erleben.

Wolfgang Lugmayr (Maranius)

Dipl. Meditations- und Achtsamkeitslehrer, Autor, Berater für den Achtsamen Umgang mit der IT, Mitglied beim Verband für Achtsamkeit und Mindfulness in Deutschland und Österreich, Mitglied beim Meditationsnetzwerk AT

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



ॐॐॐ

Wolfgang war 27 Jahre im Umfeld der IT/Finanzindustrie tätig, bevor er neue Wege beschritt. Er wohnt mit seiner Michaela Ejana (www.ejana-maranius.net) in Ottensheim/Donau und folgt in seinem Tun keiner einzelnen Religion oder Philosophie. Die Quelle ist die Universelle Lebensenergie. Von und mit Wolfgang Lugmayr sind erschienen: „Felix' Bewusster Weg“ (Verlag: myMorawa) und „Die Meister des Lebens“ (BewusstseinsAkademie)