

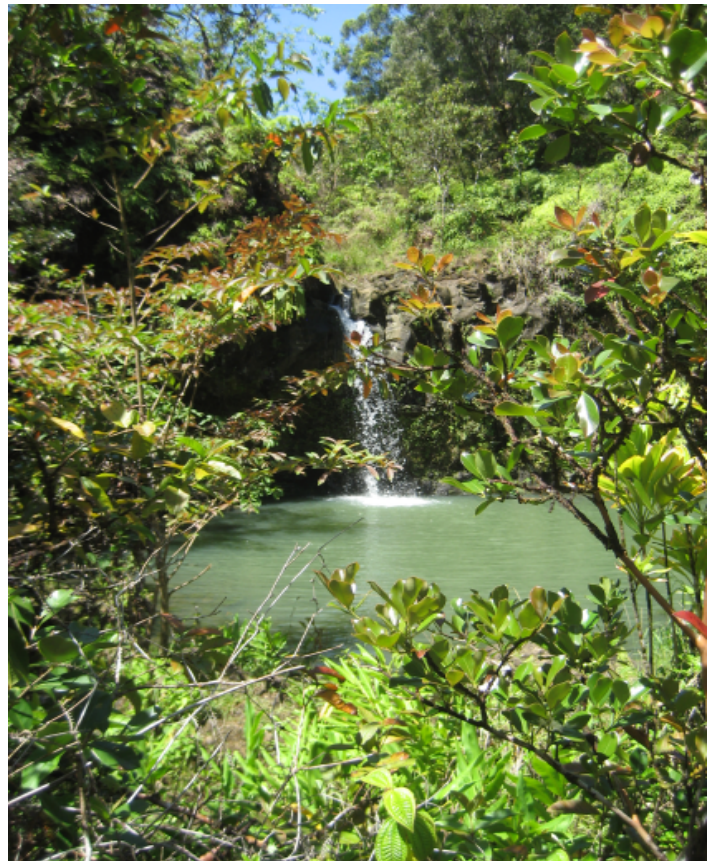
# Oase

## des Daseins

### Beschauliche Auszeit für Männer und Frauen

Haus der Frauen,  
Fr., 4.8.2017, 18.00 bis Fr.,  
11.8.2017, ca. 13.00

**Leitung: Birgit Schmidt und  
Magdalena Feiner**



#### **Spuren:**

Mir eine Auszeit gönnen jenseits der Alltagsverpflichtungen, Zeit um ganz für mich und gut bei mir selber zu Hause zu sein, meinem Körper Gutes tun, die Oase des Daseins genießen um zu entdecken, dass der Himmel in mir ist.

**Für EinsteigerInnen gut geeignet!**

#### **Elemente:**

Körperwahrnehmungs-, Atem- und Entspannungsübungen  
Bewegungsmeditation in Form von Flying und Tanzpark  
Einführung in Meditation und Achtsamkeitspraxis  
Sitzmeditation  
Natur als Quelle der Lebensfreude und einfache liturgische Feiern  
Wir halten durchgehendes Schweigen.  
Begleitung durch regelmäßige Einzelgespräche.

**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Birgit Schmidt und Dipl. Päd. Magdalena Feiner

**Kosten:** Kursbeitrag: 380 Euro

Hawaiianische Körperarbeit: 100-140 Euro für eine Sitzung (nach eigenem Ermessen)  
Diesmal nur in den ersten drei Tagen der Exerzitien möglich.

**Vollpension:** 360 Euro alles inklusive im Einzelzimmer

**Ort:** Haus der Frauen, St. Johann bei Herberstein

#### **Nähere Informationen und Anmeldung:**

Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum, St. Johann bei Herberstein 7

E: [Kontakt@hausderfrauen.at](mailto:Kontakt@hausderfrauen.at), T:0311372207

**Für inhaltliche Fragen:** e-mail: [birgit.schmidt@joyces.at](mailto:birgit.schmidt@joyces.at) oder 0699/81793291

**Anmeldeschluss:** 1.7.2017

Bitte da auch bekannt geben, ob eine Unterstützung durch Hawaiianische Körperarbeit gewünscht ist.  
Spätere Anmeldungen können diesmal nicht mehr berücksichtigt werden.