

Meditations- u. Impulstag am Kitzbüheler Horn

Sa. 17.10.2026

Alpenhaus am Kitzbüheler Horn

RESILIENZ - DIE KRAFT IN DIR

Wir können nicht immer verändern, was uns begegnet - aber wir können verändern, wie wir damit umgehen!

Resilienz hilft uns, Veränderungen anzunehmen, Belastungen besser zu bewältigen und nach schwierigen Phasen wieder in unsere Kraft zu finden.

An diesem Meditations- u. Impulstag nehmen wir uns bewusst Zeit, innezuhalten, neue Perspektiven zu entdecken und die eigene Widerstandskraft zu stärken.

Mit Meditationen, interessanten Workshops mit praktischen Übungen schaffen wir Raum für mehr Gelassenheit, Vertrauen und innere Stärke.



Programm:

06:30 Uhr

Sonnenaufgangsmeditation

Pause

09:30 Uhr- 12:00 Uhr

Workshop u. Meditation

RESILIENZ - Das Immunsystem der Seele

Mittagspause

14:00 Uhr- 16:30 Uhr

Meditation u. Workshop

RESILIENZ IN AKTION

Vom Wissen zum täglichen Tun.

Pause

17:00 Uhr

Sonnenuntergangsmeditation

Programmänderungen vorbehalten

Kosten: € 125,-

Information und Anmeldung: Nadja Prieling - Tel.: 0664/1332465

Mautgebühr: € 25,- inkl. € 10,- Gutschein für das Alpenhaus - Für Mitfahrgelegenheit bitte ich um Rücksprache.