

DIE STILLE KRAFT DER ACHTSAMKEIT

Ein Tag voller Naturverbundenheit, Achtsamkeitspraxis & Yoga



Wann: 16. Mai 2026 oder 31. Mai , 10:00 bis 18:30 Uhr
Wo: Gartenparadies Painer, Eggersdorf bei Graz

INCL.
KLEINEN SNACKS &
POTTAUSSUPPE.
GEMEINSCHAFTSERLEBNIS
& FEUERRIITUAL

WAS DICH ERWARTET

Lass dich von Bettina und Julia durch einen naturbetonten Tag begleiten, der dich in die Ruhe leitet. Dich erwarten unterschiedliche Techniken aus der Achtsamkeitspraxis nach John Kabat-Zinn, verschiedene Meditationen und Meditationsformen inklusive Yoga und einem Abendsausklang am Feuer.



ABLAUF*

- ab 10:00 Uhr Ankommen & Kennenlernen
Einführung in die Meditation
Yoga & Atemtechnik
- ab 13:20 Uhr Achtsames Essen**
- ab 14:20 Uhr Meditationsformen in Anwendung
Gemeinsam im Klang
Kommunikation & Dankbarkeit
- ab 18:05 Uhr Gemeinsamer Ausklang beim Feuer
- ab 18:30 Uhr Offizielles Ende

*Hierbei handelt es sich um einen Grob Ablauf. Wir behalten uns die Möglichkeit rollierender Planung - das bedeutet den Ablauf je nach Gegebenheiten & Erfordernissen abzuändern. **Inkludiert eine Kürbisscremesuppe (vegan) inkl. Gebäck. Eine Auswahl an Obst, Nüssen & Tee wird den Workshop über bereitgestellt.

Dein Beitrag: ab Euro 149 P.P (Frühbucher bis 8. 3.2026)


Bettina Jeram



**MAG.^A
BETTINA JERAM**

Dipl. Achtsamkeits- und
Entspannungstrainerin
Erwachsenenbildnerin,
Montessoripädagogin

+ 43 (0) 650 8405661
bettinajeram.at

**JULIA PIRKENAU,
MA**

Zert. Change Managerin
Dipl. Outdoortrainerin
Dipl. Wanderguide
Zert. Yogalehrerin

+43(0) 664 4133949
surwhyve.at


SURWHYVE



Anmeldung & mehr Infos bitte direkt
unter www.surwhyve.at oder
www.bettinajeram.at