

# Ein Stärkungstag für die Seele

## Freude am Sein

mit Mag. Sylvia Sabin

Liebe Leserin, lieber Leser!

Gestärkte Seele – Freude am Sein. In Bewegung und in der Ruhe schaffen wir Raum sich selbst wahrzunehmen, sich auszudrücken und seinem eigenen Wesen erlauben zu sein wie es ist. Durch Meditationstechniken spüre wir in unsere Grenzen und lernen uns abzugrenzen ohne auszugrenzen. Spezielle Atemtechniken helfen uns in stressigen Situationen und Konflikten wieder zu uns zu kommen und zu entspannen.

So gehen Sie gestärkt und Selbst-bewusster in den Alltag.

Herzlich bedanke ich mich für die Initiierung und Organisation des Workshops bei Dr. Katarzyna Etlinger und freue mich auf die Begegnung mit Ihnen!

Ihre,

Sylvia Sabin

Maximal 10 Teilnehmer.

**Anmeldung** unter 0676/8 93 23 888 bis 28. Mai 2011

Bitte eine Turnmatte, ein Sitzkissen, eine Decke und dicke Socken mitbringen

**Sonntag, 5. Juni 2011 10:00-17:00**

Deutsch - Ordenshaus Schloss  
Gumpoldskirchen Kirchplatz 4  
**Wertschätzungsbeitrag: 35€**

Sylvia  
Sabin



Ing. Mag. Sylvia Sabin, BSc.  
Klinische- und  
Gesundheitspsychologin  
Ausdruckspädagogin  
Shiatsu Praktikerin

*Geb. 1979 in Wien*

*Beschäftigt sich schon  
sehr früh mit östlicher  
Psychologie,  
Meditationsretreats  
Studium westlicher  
Psychologie in Wien,  
ganzheitlicher Zugang  
der Berührung und  
Bewegung durch  
Shiatsu und  
Ausdruckstanz*

