



# Hallo ihr lieben, tollen, Frauen!

---

Ich möchte Dich gerne zu meinen „**Los-Lass-Abenden**“ zu mir in meine **Wohlfühloase** in der Haydngasse 10 in Enzersdorf/F. einladen.

Immer mehr Belastungen wirken auf uns ein. Ob Stress in der Arbeit, Anforderungen vom Partner, den Kindern, der Familie, oder auch Freunden; oft bleibt für Dich selbst immer weniger Zeit zum Entspannen oder Erholen. Das Gefühl dabei selbst zu kurz zu kommen steigt. Dagegen lässt sich was unternehmen. Ich möchte Dir einige Möglichkeiten für mehr Gelassenheit und Ruhe zeigen.

Mein Angebot umfasst **3 Abende** zu jeweils 1 ½ Stunden von **18:30 - 20:00 Uhr**. Dabei zeige ich Euch **Entspannungs- und Atemübungen** und leite Euch jedes Mal zu einer **geführten Meditation** an.



Die Abende finden in zwei **kleinen Gruppen** statt.

Die Gruppe für „**reifere**“ Frauen trifft sich jeweils **Mittwoch** beginnend am **06.11.** im **2-wöchigen Abstand**

Die **jüngere Generation** (bis 40) jeweils **Freitag** beginnend am **08.11.** ebenfalls im **2-wöchigen Abstand**.

Die Kosten betragen **€ 10,- pro Abend**. Gib mir bitte Bescheid wenn Du Interesse oder Fragen hast. Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Ich freue mich wenn Du Dir Zeit für Dich nimmst!*

## Regina Maderner

Haydngasse 10

A 2431 Enzersdorf a. d. Fischa

Tel: +43 2230 8608

Mobil +43 664 735 630 76

Mailto: [regina@regina-maderner.at](mailto:regina@regina-maderner.at)

[www.regina-maderner.at](http://www.regina-maderner.at)