



MY LITTLE MEDITATION

Pop-Up Workshop

Mindfulness & BBQ

für Family & Kids

in der Villa Weiss, Attersee

am 14. August 2020

Mit Vily Bergen und Pädagogin Dagmar Ritter

Connect
and feel the
POWER!



DEIN NACHMITTAG für Body, Mind & Soul

Die Auswirkungen unserer globalen Situation auf unsere psychische Gesundheit sind massiv. Depressionen oder Suchterkrankungen, Angst- und Panickattacken in allen Gesellschaftsschichten sind gestiegen. Vorallem unsere Kinder bemerken die globalen Veränderungen und reagieren entsprechend. Gerade jetzt kommt es daher auf Mindfulness an. Im familiären Kern kann damit Stabilität, Mut und Zuversicht gefestigt werden.

Dieser Workshop ist perfekt geeignet für alle Kinder zwischen 6-99 Jahren. Also genau für Dich und Deine Liebsten. In den 3 Stunden mit Vily und Pädagogin und Kinesiologin Dagmar Ritter erfahrt Ihr, wie ein achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen die gesamte Familie positiv beeinflussen kann. Daghmars Spiele und auf Familien abgestimmte Meditationsinhalte werden Euch alle begeistern.

Nach diesen dynamischen und sicherlich auch humorvoll geführten Workshops für Familie und Freunde ladet das Team der Villa Weiss zum allseits beliebten BBQ. Das reichhaltige Buffet mit frisch gegrillten Spezialitäten und bunten Salaten erfreut Vegetarier und Fleischliebhaber gleichermaßen.

ENTSCHLEUNIGEN. ANKOMMEN. SICH
WIEDER SPÜREN.



Im Workshop inkludiert sind:

3 Stunden Training mit Vily Bergen und Pädagogin Dagmar Ritter:

Grundkenntnisse von Mindfulness, auf die ganze Familie
abgestimmte Meditationstechniken-und Spiele und
lebensnahe Tools.

Abendmeditation unter freiem Himmel.

Kulinarischer Sommergenuss vom Grill:

Das allseits beliebten Freitagabend Barbecue der Villa Weiss.
Ein reichhaltiges Büffet mit frischen Salaten und kulinarischen
Köstlichkeiten vom Grill (auch vegetarisch!) wird von
einem vielseitigen Getränkeangebot begleitet.

Während des gesamten Wochenendes
von Freitag 17.- 19. Juli gibt es die Möglichkeit,
Einzelstunden mit Vily und Johannes zu buchen.

Anmeldung : info@vilybergen.com

GESAMTPREIS: 70 Euro pro Person
Kinder sind herzlich willkommen!
Die kleinen, wie die ganz großen!
(Kinder unter 10 Jahren 50%)

Beginn: 16.30 – ca. 21.30 (open end)

reservations@villaweiss.at

Preis inkl. 20% MWSt.

VILY BERGEN



Vily Bergen ist Bestsellerautorin und Meditationstrainerin. Nach Abschluss des Fremdenverkehrslehrgangs für Tourismus an der Wirtschaftsuniversität Wien arbeitete Vily in New York City und Los Angeles als freie Autorin und veröffentlichte zahlreiche Bücher. Seit 2000 ist sie als Drehbuchautorin tätig. Durch eine Krankheit und die daraus resultierende Lebenskrise fand sie den Weg zur Meditation. Seit 2005 ist sie als Meditationstrainerin tätig, unterstützt Klienten und Unternehmen und hält ausgewählte Workshops. Ihr vielzitiertes Motto: "Mindfulness ist ein lebensbejahendes Werkzeug. Macht Spass. Und bringt mich mit Klarheit und Präsenz in den FLOW meines Lebens."

DAGMAR RITTER



Dagmar Ritter, Dipl. Pädagogin und Kinesiologin: Dagmar nimmt Menschen in der gesamten Fülle ihrer Eigenschaften wahr. Mit unzähligen Ausbildungen wie zur Sonderpädagogin, Sprachheilpädagogin, Reikimeisterin und auch diplomierten Kinesiologin hat sie für sich ein wunderbares Werkzeug gewonnen, um direkt an der Wurzel des Problems zu arbeiten. Sei es bei Kindern bei Lernblockaden oder bei der Arbeit mit Erwachsenen, denen die reine Symptombehandlung ihrer körperlichen oder psychischen Belastungen nicht genug ist.
www.feel-balance.at