



lädt ein zur Workshopreihe

Mehr Ruhe & Gelassenheit im Alltag

Wie dein Nervensystem Entspannung möglich macht – verstehen, spüren, anwenden.

Wann & Wo?

- Donnerstag, **20.08.2026**
- Dienstag, **13.10.2026**
- Montag, **11.01.2027**

17:30 bis ca. 19:30 Uhr im
Gemeindesaal Zemendorf (Eingang Lindengasse)

Mit wem?

Michael Pötschacher, MA
Diplomierter Meditationslehrer & Mentaltrainer,
Experte für traumasensible, somatische &
craniosacrale Körperarbeit

Das erwartet dich:

- Wie unser **Nervensystem** funktioniert
- Warum es uns manchmal so schwerfällt, zur **Ruhe** zu kommen
- Geführte **Meditationen & Gruppenübungen**
- **Praktische Tools** direkt für den Alltag
- **Austausch & Fragen** in entspannter Runde
- **Getränke & Snacks** inklusive

Anmeldung:

Anmeldung per
E-Mail: **m.poettschacher@gmx.net**
SMS/WhatsApp: **+43 677 62098984**
Website: **www.michael-poettschacher.at**

Kosten:

30€/Person (pro Termin)
80€/Person (alle 3 Termine)
Teilnehmer/innenzahl auf 25 begrenzt

Weitere Infos:

In diesen Workshops geht es darum, wieder mehr Verbindung zu sich selbst und zum eigenen Körper zu finden - **interaktiv und erfahrungsorientiert in der Gruppe.**

Keine Vorkenntnisse nötig. Der Workshop ist für Menschen jeden Alters geeignet.
Alle 3 Termine können individuell besucht werden.