



lädt ein zum

**Workshop: Mehr Ruhe &
Gelassenheit im Alltag finden.
Wie unser Nervensystem
Entspannung ermöglicht.**



MICHAEL PÖTTSCHACHER
BODY MIND

Wann & Wo?

am **Dienstag, 14. April 2026 um 18:00 Uhr**
im **Gemeindesaal Zemendorf** (Kirchenplatz 11,
Eingang Lindengasse)

Mit wem?

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

Das erwartet dich:

- Wie unser Nervensystem funktioniert
- Warum es uns manchmal schwerfällt, zur Ruhe zu kommen
- Einfache Übungen zur Regulation des Nervensystems
- Praktische Übungen für den Alltag
- Austausch & Fragen in der Gruppe

*Anmeldung &
Kosten:*

Bitte um Anmeldung **bis 10. April** per:
E-Mail: **m.poettschacher@gmx.net**
SMS/WhatsApp: **+43 677 620 98 984**

Kostenbeitrag: € **30,-/Person**

Weitere Infos:

In diesem Workshop geht es darum, wieder mehr Verbindung zu sich selbst und zum eigenen Körper zu finden - **interaktiv und erfahrungsorientiert.**

Der Workshop ist für Menschen jeden Alters geeignet und braucht keine Vorkenntnisse.