

# KURSPLANÜBERSICHT citySTILLE

SEPT. - DEZ.

2016

| KURS/SESSION                                                                                                                  | LEITER/IN                                                                                    | Beginn                   | Frequenz                                                                           | Dauer                                                     | Anmeldung                                                | Preis                                         | Notizen / Info Abend, etc.                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MBSR - auf Deutsch Stressbewältigung durch Achtsamkeit</b>                                                                 | Mag. Klaus Kirchmayr<br>www.geist-reich.jetzt                                                | 09.09.2016               | jeden Freitag 17.30 - 20.00 Uhr                                                    | 8 Wochen Kurs + Tag der Stille                            | klaus.kirchmayr@gmail.com<br>info@citystille.com         | 395 Euro (siehe Website für Ermäßigungs-Info) | Kostenlose Infoabende am 30.08. und 2.09. um 18:30 / 17.30 Uhr                                                          |
| <b>MBSR - auf ENGLISH - Mindful Based Stress Reduction</b>                                                                    | Elisabeth Janz Mayer-Rieckh, M.A.                                                            | 10.10.2016               | 8 Mondays 09:30-11:45                                                              | 8 Weeks Course + Stillness/Silent Day                     | ejanzm@gmail.com<br>info@citystille.com                  | 350 Euro (Discounts available upon request)   | FREE Orientation on 12.09 und 26.09. / 10:00 - 11:30 Highly recommended for those who want to participate in the course |
| <b>Meditation und Achtsamkeit am Abend</b>                                                                                    | Mag. Armagan Zeller<br>Mag. Klaus Kirchmayr                                                  | 15.09.2016               | jeden Donnerstag 18:30 - 20:00                                                     | 12 Wochen Kurs                                            | Info Abend am 08.09.                                     | 18 Euro/Session oder 216 Euro pro Kurs        | Info- und Schnupperabend am 08.09. 12 Euro                                                                              |
| <b>Achtsam Essen Retreat</b>                                                                                                  | Mag. Laura Milojevic<br>www.essperiment.at                                                   | 04-06.11.2016            | auf Anfrage, noch im Dezember                                                      | Intensivkurs FR-SO                                        | info@citystille.com<br>info@essperiment.at               | 360 Euro inkl. Verpflegung                    | Kostenloser Information Termin 01.10 / 10 -11:30 Uhr                                                                    |
| <b>Ernährungsworkshop "Ausgewogen essen und genießen" - 2 Teile: 1.Termin Wissensvermittlung, 2. Termin Intuitiver Brunch</b> | Mag. Laura Milojevic<br>www.essperiment.at<br>Nicoleta Pfeffer-Barbela<br>www.citystille.com | 08.10.2016<br>22.10.2016 | auf Anfrage                                                                        | Samstag 09:30 - 12:30                                     | info@essperiment.at<br>info@citystille.com               | 45 Euro / Termin                              | Kostenloser Information Termin 01.10 / 10 -11:30 Uhr                                                                    |
| <b>Selbstfürsorge und YOGA</b>                                                                                                | Vivian Mary Pudelko MAS<br>www.selbstfuersorge.at                                            | 03.10.2016               | Montag, 14-tägig                                                                   | 5 Mal                                                     | kontakt@selbstfuersorge.at<br>info@citystille.com        | 150 Euro /170 Euro (Frühbucherbonus)          | Weitere Info am www.selbstfuersorge.at                                                                                  |
| <b>Organic Flow - YOGA, Meditation, Atem in Fluß</b>                                                                          | Nina Mazura                                                                                  | 05.09.2016               | Montag 18:30 - 20:00 Uhr                                                           | 4 Wochen Kurs                                             | nina.mazura@gmx.at<br>info@citystille.com                | 18 Euro/Einzel-, oder 60 Euro/4 Block         | Kostenloser Info Abend am 29.08. / 18:30 Uhr                                                                            |
| <b>Verbundener Atem" nach Ruediger Dahlke / Rebirthing</b>                                                                    | Mag. Richard Pietsch<br>www.flussdeslebens.at                                                | 06.09.2016               | 18:30 - 21:00                                                                      | 4 Mal / 4 Monate                                          | pietsch@flussdeslebens.at                                | 45 Euro / Einheit                             | 06.09; 04.10; 08.11; 06.12.                                                                                             |
| <b>cityFrauen und KARRIERE Jobwerkstatt - Jobcoaching Gruppe</b>                                                              | Mag. Sabina Haas<br>www.sabinahaas.at                                                        | 23.09.2016               | jede zweite Woche, 09:30 - 12:00                                                   | 6 Mal                                                     | office@sabinahaas.at<br>info@citystille.com              | 45 Euro / Einheit                             | FREE Kennenlernen Session am 23.09.                                                                                     |
| <b>STRESS and the city - Workshopsreihe für FRAUEN Mindfulness &amp; Wissenschaft(MIXED INPUTS English/Deutsch)</b>           | Mag. Gabriele Fischereder Lic.<br>Nicoleta Pfeffer-Barbela, Ma                               | 12.10.2016               | jede zweite Woche, 17:30 - 19:30                                                   | 6 Mal, bis Dez.14                                         | office@arbeitsweise-consulting.at<br>info@citystille.com | 28 Euro/Termin - Offene Gruppe                | Informationen: Gabi 0676/6145216 (De) oder Nico 0664 766 7070 (En)                                                      |
| <b>Mindfulness in Motion/ Bewegte Achtsamkeit *WOMAN / FRAUEN*</b>                                                            | Dr. Mag. Martina Esberger-Chowdhury<br>www.esberger-consulting.com                           | 02.11.2016               | 5 Dienstag/ Jede 2te Woche, Morgens auf Deutsch, Abends auf Englisch               | 5 Mal Morgens 08:30 - 10:00 und 5 Mal Abends 18:30- 20:00 | m.esberger@aon.at                                        | 19 Euro/Einheit oder 90 Euro                  | Information-Abend 11.10.2016 um 18:30 Uhr                                                                               |
| <b>STILLE Sessions - Geleitete Meditation-Sessions zu MITTAG</b>                                                              | citySTILLE<br>www.citystille.com                                                             | 29.08.2016               | Mittwoch 12:00- 12:30/45 - auf DEUTSCH<br>Donnerstag 12:00 - 12:30/45 auf ENGLISCH | jeden Mi. und Do.                                         | info@citystille.com                                      | ab 10 Euro (siehe website oder flyer)         | 1. Mal ist kostenlos. Tee und kleiner Salat to go ist inkludiert ab dem 2ten Mal. Mit Anmeldung                         |

Anm.

Mindestteilnehmerzahl von 4 - 6 Personen je nach Kurs. Bitte melden Sie sich rechtzeitig vor den Kursbeginn an.

Für Informationen bezüglich citySTILLE Studio Miete wenden Sie sich bitte an Nicoleta: info@citystille.com; +43 664 554 3909

Unsere Liste wird immer wieder aktualisiert mit Interessantem für Ihr Wohlbefinden. Wir freuen wir uns über Ihre Anmeldung für den Newsletter.