



2018 HERBST KURSPLAN

DROP-IN MEDITATION SESSIONS (Deutsch, English)

***NEW

MO-FR 08:00-18:00H

MEHRMALS AM TAG / FEW TIMES A DAY: Drop-in & meditate!

- **Drop-in 30' Minutes:** Focus, Clarity, Presence, Atem & Körper, Emotionen, Breath etc.
- **Drop-in 45' Minutes:** SoundBATH (Klangbad), Active Morning, YinSTILLE, Grounding, Gratitude (Dankbarkeit)etc.

WORKSHOP-SERIES & RETREATS (Deutsch, English)

MO- FR: 18:00-21:00 H, Samstag & Sonntag

- **MBSR Praxis-Tage:** Achtsamkeit & Gedanken im Alltag (En, De)
- **MSC Praxis-Tage:** Achtsamkeit & Emotionen im Alltag (De)
- **Achtsamkeit & Meditation im City-Alltag** (De)
- **MMI-city** Mindfulness and Meditation Intro Guide for the city (En)
- **MindfulCityTours:** Mindful City Experiences (En, De)
- **Mindfulness at Work:** Learn to Unplugg & Recharge (En)
- **Atem-Abende** (De)
- **Achtsames Berühren:** Ich und meinem Körper (De)
- **Klangreisen & SOUNDBATH** (De)
- **Vipassana.** Halbtages Workshops & Retreats (De)
- **SinnBilder** – Achtsam, Deine Bilder und Farben erleben
- **Mindfulness Half-day and Day Retreats** (De, En)

COURSES / KURSE (Deutsch, English)

MO- FR: 18:00-21:00 H, Samstag & Sonntag

5 und 8 Wochen-Kurse a 2,5H + Retreat Tag a 6H

- **MSC – Mindful Self-Compassion / Achtsames Selbst-Mitgefühl**
8 Wochen Kurs + Praxis-Tag ***NEW
 - Start **September 18**, auf **Deutsch**
- **MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction**
8 Weeks Course + Mindful Practices Day
 - Course 1. Start: **September 02**, **English**
 - Course 2. Start: **October 22**, **English**
- **MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction / Stressbewältigung durch Achtsamkeit, 8 Wochen Kurs + Praxis-Tag**
 - Course 1. Start: **September 10** **Deutsch**
 - Course 2. Start: **Oktober 11**, **Deutsch**
- **MMIntro – Mindfulness and Meditation Introductory**
5 Weeks Course + Full Day Retreat in the country ***NEW
 - Start: **October 10**, **English**

EVENTS (DE, EN) – Meditation Salon & Special Guests

Abends (Freitags) 18:30-20:30H

- **Meditation Salon (De)** – Monatlich, PM, Freie Spende
- **Meditation Salon (En)** – Monatlich, PM, Free Donation
- **Invited Guests (En, De)** – periodically

*The exact dates of all our Courses, Workshops, Retreats & Events will be posted on our website's **NEW ONLINE CALENDAR**.*

*You can **reserve & buy tickets online for ALL OUR EVENTS** as of **August-September!**
You are very welcome!*

citySTILLE VIENNA
Mindfulness and Meditation Center

Weitere Informationen, Veranstaltungen und Anmeldung:

www.citystille.com

+43 664 766 7070

info@citystille.com