



Me-We-Time

VON HERBST
BIS WINTER



28. SEPTEMBER 2026
ANKOMMEN & ERNTEN

WAS HAT MICH GENÄHRT? WAS MÖCHTE ICH MITNEHMEN?



19. OKTOBER 2026
LOSLASSEN

WAS DARF LEICHTER WERDEN?



30. NOVEMBER 2026
DAS INNERE LICHT

WAS WÄRMT UND TRÄGT MICH VON INNEN?



11. JÄNNER 2027
STILLE UND NEUBEGINN

WELCHE QUALITÄT MÖCHTE ICH NÄHREN?





EINE VERABREDUNG MIT MIR SELBST

WENN DIE TAGE KÜRZER WERDEN UND DIE NATUR LANGSAM WIEDER STILLER WIRD,
DÜRFEN AUCH WIR UNSEREN BLICK WIEDER MEHR NACH INNEN RICHTEN.

DIE "ME-WE-TIME" IST EINE EINLADUNG, DIR BEWUSST ZEIT FÜR DICH ZU SCHENKEN.



WAS IST IN MEINEM LEBEN GEREIFT?
WAS DARF ICH LOSLASSEN?
WAS SCHENKT MIR WÄRME UND HALT?
UND WAS MÖCHTE AUS DER STILLE HERAUS NEU ENTSTEHEN?



VIERMAL ZWISCHEN SEPTEMBER UND JÄNNER TREFFEN WIR UNS FÜR JEWEILS 2.5
STUNDEN IN EINER KLEINEN, GESCHÜTZTEN GRUPPE.

WIR LASSEN UNS VOM RHYTHMUS DER NATUR BEGLEITEN UND VERBINDEN ACHTSAMKEIT,
MITGEFÜHL UND NATURERLEBEN MIT KREATIVEN ERFAHRUNGEN UND KLEINEN RITUALEN.

ES GEHT NICHT DARUM, ETWAS ZU ERREICHEN ODER ZU VERÄNDERN,
SONDERN DARUM, WAHRZUNEHMEN, WAS GERADE DA IST -
UND DIR SELBST DABEI MIT MEHR FREUNDLICHKEIT ZU BEGEGNEN.



WAS DICH ERWARTET

- ZEIT ZUM SEIN
- JEDE BEGEGNUNG VERBINDET:
- GEFÜHRTE ACHTSAMKEITS- UND MITGEFÜHLSMEDITATIONEN
- SANFTE KÖRPER- UND ATEMWAHRNEHMUNG
- IMPULSE ZUR JEWEILIGEN JAHRESZEIT
- ACHTSAMES SCHREIBEN UND PERSÖNLICHE REFLEXION
- KREATIVE ERFAHRUNGEN MIT FARBEN UND NATURMATERIALIEN
- KLEINE RITUALE
- AUSTAUSCH IN EINER WERTSCHÄTZENDEN GRUPPE
- IMPULSE FÜR DIE ZEIT ZWISCHEN DEN TREFFEN



DU BRAUCHST KEINE VORERFAHRUNG MIT MEDITATION ODER ACHTSAMKEIT,
NEUGIER UND DIE BEREITSCHAFT, DIR SELBST ZEIT ZU SCHENKEN, GENÜGEN.



TERMINE, ORT, KOSTEN & ANMELDUNG

MONTAG. 28. SEPTEMBER 2026

MONTAG. 19. OKTOBER 2026

MONTAG. 30. NOVEMBER 2026

MONTAG. 11. JÄNNER 2027

ZEIT: 18:30 - 21:00 UHR (DAUER: 2.5 STUNDEN INKL. PAUSE MIT SNACKS & TEE)

ORT: RAUM STROZZIGASSE 32-34 | STIEGE 2 | TOP 7. 1080 WIEN

...

BEITRAG: 160 € FÜR ALLE VIER BEGEGNUNGEN

INKL. MATERIALIEN UND BEGLEITENDER IMPULSE

ANMELDUNG & INFORMATION PER MAIL AN

CLAUDIALINDTNER.JETZT@GMAIL.COM

WEBSITE: WWW.FROMHEARTTOHEART.ME



*Vielleicht müssen wir nicht immer weiter.
Vielleicht dürfen wir manchmal einfach tiefer gehen.
Ich freue mich darauf,
dich durch diese besondere Zeit des Jahres zu begleiten.*



**Du bist
wunderbar.**