

# Meine Stille

Teil 3 der Seminarreihe

Cornelia Kafka

Mona Naderer

## Gemeinsam Schweigen

Ich mit mir • Innehalten • Lärmfasten

An diesem Tag drücken wir gemeinsam die Pausetaste und halten inne. Wie geht es mir? Was empfinde ich jetzt gerade? Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf? Was spüre ich in meinem Körper? Allzu oft lenken wir uns von uns selbst ab, sind beschäftigt und vergessen unser Ich.

In vertrauensvoller Atmosphäre in einer tragenden Frauenrunde hörst du in dich hinein und nimmst wahr, was jetzt ist. Wir schweigen miteinander.

Mit angeleiteten Übungen und Meditationen verbringst du ein paar Stunden mit dir selbst und bist dabei in sicherer Gemeinschaft.

## Programm & Teilnahme

9.30 Uhr: Ankommen, kurze Einführung in den Tag

10.00 – 12.00: Übungen und Meditationen in Stille

12.00–13.00 Uhr:  
gemeinsames Suppeessen  
im Schweigen

13.00–15.00 Uhr: Übungen  
und Meditationen in Stille

15.00 –16.00 Uhr:  
Schweigen brechen,

Austausch und Ausklang.

**Du brauchst:** Lust, dich in Stille ein Stück besser kennen zu lernen sowie bequeme Kleidung.

Du hast ein Baby und möchtest teilnehmen? Hier finden wir bestimmt einen Weg – bitte melde dich bei Cornelia.

*„Nimm dir Zeit für  
die Stille. Dort wirst  
du am meisten  
hören.“*  
Lebensweisheit

• • •

### Wann und wo?

So, 05.11.23, 9.30– 16.00 Uhr

Kursort: H1 Zentrum  
1170, Hormayrgasse 1

### Verpflegung:

Ein Tag der Stille eignet sich auch zum Fasten, falls du das verbinden möchtest. An diesem Tag gibt es mittags eine vegetarische Fastensuppe und Tee.

• • •

**Kosten** (Rückvergütung ist teilweise möglich!)

90,- bis 160,- EUR  
nach sozialer  
Selbsteinschätzung

Anrechenbar als 8 EH  
Selbsterfahrung gem. § 4 (3)  
der Lebens- und  
Sozialberatungsverordnung  
(BGBl. II Nr. 140/2003)

Anmeldung auf [frauen-raum.at](https://frauen-raum.at) oder per Mail an  
[info@mona-naderer.at](mailto:info@mona-naderer.at)  
oder  
[cornelia.kafka@praxisdeslebens.at](mailto:cornelia.kafka@praxisdeslebens.at)

## ***Cornelia Kafka***

Entwicklung • Potentiale  
• Lebensfreude



- Jahrgang 1973
- Diplom Lebens- und Sozialberaterin
- Diplom Ehe- und Familienberaterin
- zertifizierte Elternbildnerin zu Schwangerschaft, Geburt und frühe Elternschaft
- Spezialisierung auf die pränatale/vorgeburtliche Mutter-Kind-Bindung (zertifizierte Bindungsanalytikerin)
- Geburtsvorbereitung mit Spezialisierung möglichen oder geplanten Kaiserschnitt
- Begleitung bei schlaflosen Kindernächten
- Mutter zweier Kinder

## ***Mona Naderer***

Kinesiologie •  
Coaching • Resilienz



- Jahrgang 1970
- Ganzheitliche Körpertherapeutin
- Diplom Lebens- und Sozialberaterin
- Resilienzberaterin (Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe)
- Fokus auf die Verbindungen und Wechselwirkungen von Körper und Geist, und den ganzheitlichen Heilungsansatz auf verschiedenen Ebenen des menschlichen Seins.
- Mutter eines erwachsenen Sohnes

*Das Seminar ist Teil 3 unserer Seminarreihe. Die Seminare können einzeln gebucht werden. Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder Erfahrungen nötig. Alle Termine auf [frauen-raum.at](http://frauen-raum.at)*

• • •

„Was Mona auszeichnet ist ihre große Liebe zu den Menschen, ihre Warmherzigkeit, Toleranz und ganz viel Respekt.“

• • •

„Ich muss nochmal ganz nachdrücklich sagen, dass Cornelia eine ganz wesentliche Arbeit tut. Jeder Moment aktiven Zuhörens, jede Beratung, jeder verständnisvolle Blick, hat das Potential ungeahnte Wellen zu schlagen.“

***Du hast noch Fragen? Bitte melde Dich!***

### ***Cornelia Kafka***

t • +43 670 55 077 82  
e • [cornelia.kafka@praxisdeslebens.at](mailto:cornelia.kafka@praxisdeslebens.at)  
w • [PraxisDesLebens.at](http://PraxisDesLebens.at)

### ***Mona Naderer***

t • +43 664 214 42 65  
e • [info@mona-naderer.at](mailto:info@mona-naderer.at)  
w • [mona-naderer.at](http://mona-naderer.at)