

# SPITTALER

[www.kregionalmedien.at](http://www.kregionalmedien.at)

Ausgabe Nr. 22/2016 | 2./3. November 2016



## Verabredung mit meinem Leben

Unter diesem außergewöhnlichen Motto luden die Naturfriseurin Johanna Janach, die Entspannungstrainerinnen Sandra Aschbacher und Romana Hauptmann zu einem kurzweiligen Workshop-Abend zum Thema Achtsamkeit. Wie es gelingen kann, trotz Alltagsstress achtsam zu sein, zeigten die beiden engagierten Trainerinnen anhand zahlreicher praktischer Übungen auf. Es wurde achtsam genascht, bewusst geatmet, meditiert und viel gelacht.