



## Mitmach-Aktivität: Achtsamkeits- und Meditationsübung

09.05.2026, 14:00 – 15:00

Einfach vorbeikommen

Die Acht Edlen Übungen sind ruhige Achtsamkeits- und Meditationsübungen aus der buddhistischen Tradition. Sie fördern Entspannung, innere Ruhe und Konzentration und unterstützen dabei, Stress abzubauen und mehr Gelassenheit im Alltag zu finden. Bitte beachten Sie, dass an diesem Tag keine Betreuerin vor Ort ist - die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Die Übungen werden von unserer ehrenamtlichen Mitarbeiterin Frau Zhuofeng organisiert. Es handelt sich um eine gemeinsame Mitmach-Aktivität ohne Anleitung oder Kursleitung. Vorkenntnisse in Achtsamkeits- oder Meditationsübungen sind daher von Vorteil. Max. 12 Teilnehmer\*innen.

**Ort:** Neubaugürtel 6A

**Adresse:** Neubaugürtel 6A; Top 2 , 1070 Wien

**Tel:** 01 313 99 277071

**Veranstalter:** Klub Neubaugürtel 6A

Wir freuen uns auf Sie!