



## SENSORY AWARENESS BERGE — WASSER — LUFT — FEUER — IN UNS UND UM UNS

SENSORY AWARENESS .... GEHEN IN STILLE .... BADEN ..... SITZEN IN  
STILLE .... TANZEN ..... ZUSAMMENSEIN ....

Fünf Tage in Rindbach am Traunsee in einem traditionellen Holzhaus, im Garten, am See, in Wald und in den Bergen.

### TAGESABLAUF:

7.00 - 7.30	Zazen (optional)
7.30 - 8.00	kleine Aufräumarbeiten
8.00 - 9.00	Frühstück
10.00 - 12.30	SENSORY AWARENESS
12.30 - 16.00	Mittagessen und Pause
16.00 - 18.00	Gehen im Schweigen in der schönen Umgebung, Baden, Tanzen, je nach Wetter
18.30	kleines Abendessen

ZEITRAUM: Dienstag, 29. 9. 2026, 15.00 Uhr — Sonntag, 4. 10. 2026 nach dem Mittagessen

KOSTEN: EURO 880.- inkl. Übernachtung, zuzüglich Kosten für die Verpflegung

KURSLEITUNG: Christine Rainer ([www.christinerainer.com](http://www.christinerainer.com)) und andere

ANMELDUNG: bitte spätestens bis 1.6. per Email an [christine@hansrainer.com](mailto:christine@hansrainer.com) sowie per Einzahlung des Kursbeitrages auf das Konto: AT92 3408 1000 0003 1187

STORNOBEDINGUNGEN: bei Absage bis 1. 7. wird der gesamte Betrag rückerstattet, danach die Hälfte.

Bitte mitbringen: Decke, Sitzkissen falls vorhanden, Badekleidung und Handtuch, gute Schuhe sowie Kleidung für jedes Wetter und für die Arbeit am Boden.