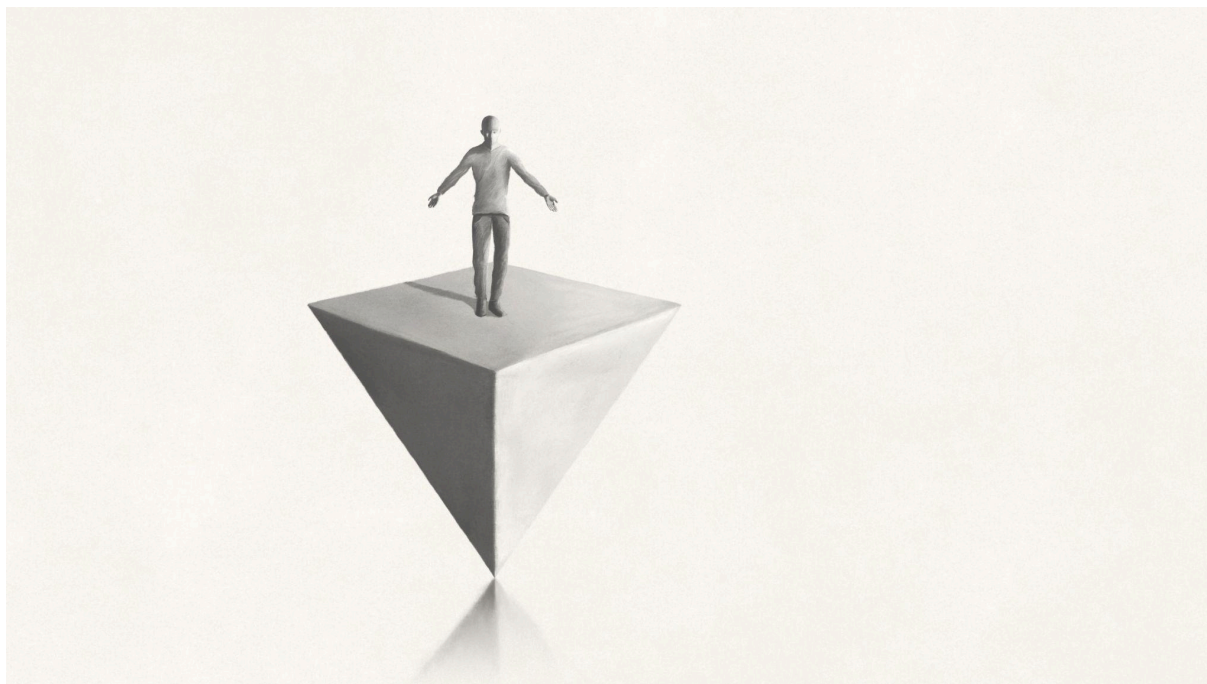


## SPIA Seminare



## Wege zu Dir

**Eine Persönlichkeitsreise für mehr Ich und Du.  
Faustina Verra trägt mit viel Feingefühl und  
Erfahrung die Seminarteilnehmerinnen und  
-teilnehmer durch eine Stunde an  
Selbsterfahrungen, die begeistern und motivieren.**

### Seminar mit Faustina Verra

Um herauszufinden ob das Seminar «Wege zu Dir» von Interesse ist folgen hier ein paar Fragen wo Du Dich bereits auf die ersten Schritte auf den Weg zu Dir begibst:

- Du kämpfst manchmal mit Deinen vielen Gedanken und überbordenden Gefühlen?
- Du weißt nicht, wie Du Deiner Angst oder Deiner Wut begegnen sollst?



- Du möchtest gerne verzeihen und weißt nicht, wie?
- Du fühlst Dich gestresst und weißt nicht, wie Du Dich beruhigen kannst?
- Du möchtest Mitgefühl und Gelassenheit lernen und weißt nicht, wie?
- Und was heißt Selbstliebe eigentlich und wie kann ich mitfühlend mit mir selbst sein?

Wenn Dich diese und noch mehr Fragen bewegen, dann bist Du richtig bei «Wege zu Dir». Lerne mit mir, wie Du Dir (und damit auch deinen Mitmenschen) helfen kannst. Wir werden in diesem Kurs lernen, was Achtsamkeit und Meditation ist und wobei uns diese hilfreich sein können.

## **Meditation? Ich?**

Ja, genau Du. Meditation ist nichts anderes als eine Übung des Geistes. Es gibt verschiedene Formen oder Arten von Meditation und jede hat ihre eigene Qualität, die uns dabei helfen kann, besser mit uns selbst und anderen umzugehen. In diesem Kurs werden wir Mythen über Meditation entzaubern und entdecken, dass es für jede und jeden von uns Geistesübungen gibt, die unser Leben besser machen.

## **Methoden und Ablauf:**

Unsere Treffen werden circa 1 Stunde dauern und bestehen aus:

- Vorträgen,
- angeleiteten Übungen,
- Meditationen,
- Diskussionen

sowie den aktuellen Erfahrungsaustausch. Außerdem gebe ich Übungen für die Alltagspraxis mit, die im Badezimmer, im Büro, auf der Straße oder sonst wo jederzeit einsetzbar sind.

Themen, die wir berühren werden:

- Umgang mit unerwünschten Gefühlen wie Angst, Wut, Trauer und mehr
- Widerstand gegen schwierige Situationen
- Umgang mit Konflikten & Verzeihen
- Gegenwärtigkeit & Achtsamkeit
- Vertrauen
- Stress
- Intuition

und vermutlich noch viel mehr:)



## Was kannst du lernen

Mit fortlaufender Praxis wirst Du lernen, Dein Denken, Deine Gefühle und Deine Reaktionsmuster besser zu verstehen und daher auch angemessener zu reagieren. Du wirst Dich selbst besser kennenlernen und auch lieben lernen. Damit wirst Du auch ein besseres Verständnis für andere Menschen entwickeln, selbst für die, denen Du abgeneigt bist. Auf körperlicher Ebene wirst Du Dich wohler und mehr «zu Hause» fühlen, denn schließlich ist unser Körper das «Haus», in dem wir wohnen und mit dem es eine starke Rückkopplung unseres Denkens und unserer Gefühle gibt.



**Faustina Verra** wurde 1975 in Osttirol geboren und hat ladinisch-kärntnerische Wurzeln (väter- bzw. mütterlicherseits). Im Alter von 14 wanderte sie ungewollt aus ihrer Heimat in den Bergen nach Wien aus, mit 18 erwartete sie ihr erstes Kind und brach die Schule ab. Mit ihrem Sohn verließ sie nach sieben Jahren Wien und hat die Abendschule sowie das Studium der Erziehungs- und Bildungswissenschaften abgeschlossen. Seit 20 Jahren arbeitet sie in der steirischen Regionalstelle für die EU-Jugendprogramme Erasmus+ und Europäisches Solidaritätskorps bzw. berätet alle Steirerinnen und Steirer die ein EU Projekte machen möchten. Seit 2019 beschäftigt sie sich mit Atem-, Körper- und Geistesübungen und bildet sich dahingehend laufend fort. Seit 2024 ist sie offiziell zertifizierte Meditationslehrerin.

## Termine

Das Seminar findet jeweils Mittwochs statt und hat einen zweiwöchigen Zyklus. Die genauen Termine entnimmst Du bitte dem aktuellen Terminplan unter: [www.specialpeople.info/meet-me](http://www.specialpeople.info/meet-me). Die ersten Termin finden wie folgt aufgelistet statt:

### 2024

- 06. November
- 20. November
- 04. Dezember
- 18. Dezember

### 2025

- 08. Jänner
- 22. Jänner
- 05. Februar
- 19. Februar

Voraussetzungen: keine

## Kosten:

6 Euro pro Einheit für Kostenbeteiligung und inklusive Mitgliedsbeitrag bei **SPECIAL PEOPLE**, weil das Seminar in Vereinsräumlichkeiten stattfindet.



## Was ist mitzubringen

Es sind Yogamatten zur freien Verfügung vorhanden, oder Du nutzt Deine eigene. Empfohlen wird ein eigenes hartes Kissen oder eine faltbare Decke zum Sitzen. Sessel sind vorhanden. Manche Menschen bevorzugen es, auf einem Sessel aufrecht sitzend zu meditieren und das ist auch eine absolut gängige Praxis. Bequeme Kleidung und etwas zum Schreiben solltest Du jedenfalls mitbringen.

## Anmeldung und Teilnehmerzahl

Es gibt nur begrenzte Plätze, daher bitten wir um An- oder Abmeldung bis drei Tage vor dem Termin einfach per E-Mail an [events@specialpeople.info](mailto:events@specialpeople.info) oder online auf [www.specialpeople.info/meet-me](http://www.specialpeople.info/meet-me). Auf Deine Teilnahme freuen sich *Faustina Verra* und das Team von **SPECIAL PEOPLE**.

### Kontakt:

Telefon: +43 316 677 248  
[mail@specialpeople.info](mailto:mail@specialpeople.info)  
[www.specialpeople.info/meet-me](http://www.specialpeople.info/meet-me)

---

Link zur Website: [www.specialpeople.info/meet-me](http://www.specialpeople.info/meet-me)

Kontakt: Peter Pichler, [peter@specialpeople.info](mailto:peter@specialpeople.info), +43 316 677 248  
**SPECIAL PEOPLE**, ZVR 1831955809, [mail@specialpeople.info](mailto:mail@specialpeople.info)

© 2024 **SPECIAL PEOPLE**. Alle Rechte vorbehalten.

Copyright und Haftungserklärung: Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil der hier präsentierten Inhalte darf in irgendeiner Form ohne Genehmigung von **SPECIAL PEOPLE** reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verändert und vervielfältigt werden. Die Informationen und Inhalte wurden sorgfältig zusammengestellt und dienen der unverbindlichen, allgemeinen Information. **SPECIAL PEOPLE** übernimmt für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der enthaltenen Daten keine Haftung. Eine Haftung für unmittelbare oder mittelbare Schäden, welche durch die Nutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, ist ausgeschlossen. Auch können für die Qualität von Informationen auf Homepages, auf welche verwiesen wird, keinerlei Garantien übernommen werden. Gender-Hinweis: Bei allen Bezeichnungen, die auf Personen bezogen sind, meint die gewählte Formulierung immer alle Geschlechter.