

Hollabrunn:

Der Jakobsweg in meinem täglichen Leben - Teil 2



Florian Heumayer (l.) mit den Teilnehmern des Vortrags.

Foto: Bst

Schon vor einigen Monaten hielt der diplomierte Lebens- und Sozialberater Florian Heumayer einen Vortrag im WK-Saal der Bezirksstelle Hollabrunn über seine Erfahrungen am Jakobsweg. Nun folgte Teil 2: „Unser tägliches Leben wird immer schneller, sowohl im beruflichen, als auch im privaten Bereich. Gerade in der Vorweihnachtszeit erreichen Stress und innere Anspannung

oft ihren Höhepunkt“, so Florian Heumayer. An diesen Abend zeigte der Lebens- und Sozialberater mittels Übungen wie z.B. dem Labyrinth und Meditationen, wie man ins innere Gleichgewicht kommt und sich selbst verlangsamt. Alle waren sich am Schluss der Veranstaltung einig: Übungen und Meditationen sollte man in den Tagesablauf so gut es geht einbauen.