



### Irene W. Damböck

Jahrgang 1954

Begonnen hat alles mit der Geomantie – und seit mehr als 15 Jahren begleiten mich die Themen Gesundheit und Heilen. Wichtig ist mir dabei immer die „Hilfe zur Selbsthilfe“.

- 3-jährige Ausbildung in Naturheilkunde, seit Dezember 2000 arbeite ich als med. gepr. ganzheitl. Ernährungsberaterin.
- 2001 Ausbildung in Ayurveda-massagen, Tibetische Rücken-massage und Soma-Sai Gesichtsmassage.
- 2002 Ausbildung zur Hospizhelferin,
- 2002 – 2003 Ausbildung zur Dipl. Entspannungstrainerin – seitdem Meditationskurse,
- 2003 Weiterbildung auf dem Gebiet der Psychologie
- 2005 Bewusste Berührung – Heilarbeit.

## Meditation – ein Weg zur Inneren Ruhe und Ausgeglichenheit

Kurs-Nr.  
60101

### offener Meditationsabend

Diese Übung der Achtsamkeit kann tiefe Entspannungszustände bewirken und zu Einsichten führen, die aus Ihrem eigenen inneren Reichtum entstehen. Ein guter Weg, um Stress zu reduzieren, mit chronischen Krankheiten besser umzugehen und manche Dinge einfach „gehen“ zu lassen. Meditationsabende finden das ganze Jahr über jeden Mittwoch - ausgenommen in den Ferienzeiten - statt.

#### Meditation

**Termin:** Ab Mittwoch, 11. Januar 2006 von 19:30 – 21:00 Uhr  
**Kursgebühr:** € 4,50 / Abend  
**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, dicke Socken

## Komm mit auf eine Reise durch das Land der Phantasie

Kurs-Nr. 60201  
und 60202

### Meditation für Kinder

Bei den Übungen der Stille – durch Meditation und Phantasiereisen – kann Ihr Kind entdecken was in ihm ist. Die Konzentration und das innere Gleichgewicht wird durch regelmäßiges Üben gefördert.

Die Kinder malen und erzählen im Anschluss über ihr eigenes Erleben während der Meditation. Damit können Ängste abgebaut und das Selbstwertgefühl gestärkt werden.

Die Meditation findet an 8 Nachmittagen jeweils freitags statt. Nach einer kleinen Osterferien-Pause beginnt der nächste Kurs ab 28. April.

#### Komm mit auf eine Reise durch das Land der Phantasie

**Termin:** Ab 03.02.2006.  
 Kinder 5 - 11 Jahre - 14:30 Uhr bis 15:30 Uhr (Kurs 60201)  
 ab 12 Jahren von 16:30 bis 17:30 Uhr (Kurs 60202)  
 In der Ferienzeit findet keine Meditation statt.  
**Kursgebühr:** € 25,- für 8 Nachmittage  
**Mitzubringen:** Warme Socken

## Mit allen Sinnen

Kurs-Nr.  
60706

### Erlebnismittwoch für Kinder ab ca. 6 Jahren Irene Damböck und Theresia Griehl

An diesem Nachmittag können die Kinder über Sehen, Spüren, Hören und Fühlen ihre Erfahrungen mit Naturmaterialien sammeln. Bei einer Traumreise werden anschließend die Eindrücke in der Gruppe besprochen.

Die Aufmerksamkeit der Kinder wird auf ihren eigenen Atem gelenkt und sie erfahren spielerisch wie sie diesen bewusst, z.B. bei Schulstress, einsetzen können.

Auch die Bewegung kommt an diesem Nachmittag gezielt ins Blickfeld der Kinder. Sie erlernen weiter eine Qi Gong Übung, die zu Hause jederzeit geübt werden kann. Alles in allem, ein erlebnisreicher Nachmittag für alle Beteiligten.

#### Mit allen Sinnen

**Termin:** Samstag, 01. Juli 2006 von 13:30 – 17:00 Uhr  
**Kursgebühr:** € 35,-  
**Teilnehmerzahl:** maximal 10 Kinder  
**Mitzubringen:** Warme Socken, bequeme Kleidung