

**Dr. Helena Krivan**  
Waidäckergasse 21 A  
1160 Wien

**info@namaste.at**  
**www.tantra.one**  
+43 - (0)660 6151 635

# SCHNUPPERTAG

*Tantra schnuppern: Hier lernt man echt was fürs Leben!*

**Samstag, 31. Oktober 2026 in 1070 Wien**



Der Start in dein Leben in Balance war noch nie so leicht: In wenigen Stunden hast du beim Tantra-Schnuppertag Dinge gehört, probiert, geübt und erlernt, die du von jetzt auf gleich in deinen Alltag einbauen kannst!

Was für Dinge das sind?

Zum Beispiel, wie du nach einem stressigen Arbeitstag **in ein paar Minuten wieder gut drauf** bist.

Wie du **Energie** (frische Kraft, gute Laune, Motivation...) mit absurd einfachen Mitteln aus dir selbst erzeugen kannst.

Wie du Menschen begegnen kannst - bekannten und unbekannt - , so dass sie **dich faszinierend finden**, und du sie.

Wie dein Atem dir hilft, **Achtsamkeit** zu entwickeln - in jeder (jeder!) Lebenslage.

Wie du **gut bei dir und dennoch in Verbindung** mit anderen sein kannst, ohne dich selbst zu verlieren oder zu verbiegen.

Wäre da etwas für dich dabei?

**Zeitplan:** Das Seminar dauert von **10.00-19.30h**.

In der Mittagspause besteht die Möglichkeit, gemeinsam essen zu gehen - du kannst dir aber natürlich auch selbst etwas mitnehmen.

Bitte sei rechtzeitig da (ca. 30 Minuten vor Beginn, dh. ab **9.30**), damit wir pünktlich und gemeinsam anfangen können.

**Bring Freunde und Bekannte mit!** Einerseits macht es gemeinsam noch mehr Spaß, andererseits erhältst du für jeden neuen Teilnehmer eine Gutschrift, die du für weitere eigene Seminare verwenden kannst (**Voraussetzung:** Der/diejenige ist noch nicht in unserer Kartei, nimmt tatsächlich an dem Seminar teil und gibt bei der Anmeldung an, dass du ihn/sie empfohlen hast).



**Dein Beitrag:** wenn du den **Frühbucherbonus** bis **10.06.2024** nützt, ist dein Beitrag nur **€ 83,-** (danach € 92,-).

*Hast du den Schnuppertag bereits einmal besucht, bist also Wiederholer\*in, überweist du um 20% weniger.*

*Am bequemsten buchst du über unsere Webpage <https://tantra.one> mit deinem eigenen Account – dort kannst du auch direkt überweisen und hast alle Buchungen, Rechnungen etc. immer zugänglich. Sollte das für dich nicht möglich sein, verwende folgende Bankverbindung:*

**IBAN AT71 1400 0050 1034 5415 (BIC:BAWAATWW)**, lautend auf Institut Namasté, Zahlungszweck **ST\_2026-10-31**. Solltest du nicht via Paypal oder Kreditkarte zahlen (wo sofort eine Bestätigung verschickt wird) **UND erst knapp vor dem Schnuppertag überweisen, bring bitte deinen Überweisungsbeleg mit.**

**Storno:** Solltest du verhindert sein und meldest dich bis 21 Tage vor dem Schnuppertag ab, wird dein Beitrag unter Einbehaltung einer Bearbeitungsgebühr von € 9,- zurückerstattet. Bei späterer Abmeldung oder falls du nicht kommst, verfällt dein Beitrag unabhängig vom Grund für die Absage.

**Geld-zurück-Garantie** (gilt für Teilnehmer\*innen, die das erste Mal ein Seminar beim Institut buchen): Solltest du vor der Mittagspause erkennen, dass dieses Seminar für dich derzeit nicht das Passende ist, machst du die Garantie bei der Seminarleitung geltend und erhältst deinen Beitrag umgehend (nach Möglichkeit vor Ort) zurückerstattet. Zu einem späteren Zeitpunkt kann die Garantie nicht mehr in Anspruch genommen werden.

**AGBs:** Mit deiner Anmeldung erklärst du deine Zustimmung mit den geltenden AGBs. Diese findest du unter <https://tantra.one/agb/>.

**Veranstaltungsort: Seminarzentrum zeiTraum**

1070 Wien, Bandgasse 34/29c

Eingang im 2.(!!) Hof links hinten, 1. Stock

erreichbar mit den Buslinien 48A, 13A, der Straßenbahnlinie 49 und 10 Minuten von der U3 Zieglergasse

**Mitzubringen:**

- Lockere, bequeme Kleidung, Sportsocken (falls es dir barfuß leicht zu kühl wird).
- Neugierde, Humor und Offenheit. Herz nicht vergessen!

Wenn du Fragen hast oder weitere Info brauchst, ruf uns einfach an oder schreib eine Mail – wir sind gerne für dich da.

Wir freuen uns auf dich!

*Helena & Team*