



**Zentrum P.U.U.N.**  
Project Universal Union Network

Bürozeiten  
Montag 14:00 – 17:00, Dienstag 9:00 – 13:00, Donnerstag 14:00 – 17:00, Freitag 12:30 – 14:00  
Telefon (01) 212 04 88

**Oktober 2025**

**Yoga**

|          |                                                                   |                              |
|----------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Montag   | 6.10. mit Ingelore, 13.10. mit Joanna, 20.10. und 27.10. mit Seda | 9.00 Ankommen 9.15 - 10.30   |
| Mittwoch | 8.10., 15.10., 22.10 und 29.10. mit Ingelore                      | 19.15 Ankommen 19.30 – 21.00 |
| Freitag  | 10.10., 17.10., 24.10. und 31.10. mit Seda                        | 9.00 Ankommen 9.15 - 10.30   |
| Sonntag  | 5.10. mit Julia                                                   | 10.15 Ankommen 10.30 – 12.00 |

**Weitere Veranstaltungen**

|    |    |                                                                                                             |                                               |
|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Fr | 3  | Kernprogramm-Aktivierung – live & online - mit Ulrike                                                       | 19.00 – 21.00                                 |
| Sa | 4  | Kraft der Weiblichkeit – Rituelle Körperhaltungen mit Hermine                                               | 10.00 – 14.00                                 |
| Mo | 6  | o Multidimensionale Meditation mit Barbara<br>o Heilsamer Ägyptischer Tanz mit Doris                        | 10.45 Ankommen 11.00 – 12.15<br>19.15 – 20.30 |
| Do | 9  | Gemeinsames Klingen mit Instrumenten mit Anette                                                             | 18.30 – 20.00                                 |
| Fr | 10 | o 21 Ebenen Meditation mit Barbara<br>o TRE – Stress und Spannung lösen durch neurogenes Zittern mit Ulrike | 10.45 Ankommen 11.00 – 12.15<br>19.00 – 20.15 |
| Mo | 13 | Multidimensionale Abendmeditation mit Barbara                                                               | 18.45 Ankommen 19.00 – 20.15                  |
| Fr | 17 | o Multidimensionale Meditation mit Barbara<br>o Spieleabend                                                 | 10.45 Ankommen 11.00 – 12.15<br>ab 18.00      |
| So | 19 | Heilungsseminar Organe mit den 21 Ebenen mit Ulrike                                                         | 11:00-14:00                                   |
| Mo | 20 | Multidimensionale Meditation mit Barbara                                                                    | 10.45 Ankommen 11.00 – 12.15                  |
| Do | 23 | Gemeinsames Mantra Singen mit Anette                                                                        | 18.30 – 20.00                                 |
| Fr | 24 | Multidimensionale Meditation mit Barbara                                                                    | 10.45 Ankommen 11.00 – 12.15                  |
| Mo | 27 | Multidimensionale Meditation mit Barbara                                                                    | 10.45 Ankommen 11.00 – 12.15                  |
| Di | 28 | Chakrenheilmeditation – live & online – mit Ulrike                                                          | 19.00 – 20.15                                 |
| Fr | 31 | Multidimensionale Meditation mit Barbara                                                                    | 10.45 Ankommen 11.00 – 12.15                  |

Anmeldung erbeten:  
Email [zentrumpuun@aon.at](mailto:zentrumpuun@aon.at) Telefon (01) 212 04 88  
Zentrum P.U.U.N., Komödiengasse 1, 1020 Wien,  
[www.aac-spiritual.com](http://www.aac-spiritual.com)