

**Kosten für Ihre Teilnahme:**

- Kursgebühren: **120 Euro**
- Übernachtung incl. EZ / Frühstück / 1. Abendessen: **150 Euro**

Die anderen Mahlzeiten liegen in Eigenregie und können in der nahegelegenen Klosterschänke (*vor den Toren des Klosters*) eingenommen werden.

**Entspannungskurs  
- Zeit für Dich -**

**Marita Kliwer  
Entspannungstherapeutin**

**[www.entspannenistgesund.de](http://www.entspannenistgesund.de)**

**KONTAKT**

Marita Kliwer, Heringstraße 8, 02625 Bautzen

Telefon: (01 52) 24 30 58 16

E-Mail: [marita.kliwer@freenet.de](mailto:marita.kliwer@freenet.de)

Entspannungskurs  
- Zeit für Dich -

Marita Kliwer  
Entspannungstherapeutin

[www.entspannenistgesund.de](http://www.entspannenistgesund.de)

---

# Wochenend- Entspannungskurs

**Zeit für Dich**

---



.....  
**Progressive Muskelrelaxation** nach Jacobson  
und  
**Autogenes Training** nach Schultz  
.....

**07. bis 09. Mai 2021**  
und  
**17. bis 19. September 2021**

**im**  
**Kloster St. Marienthal Ostritz**

# Entspannungskurs – Zeit für Dich –

Im Rhythmus des Ruhens erwachen neue Kräfte, Kreativität und Lebensfreude.

Sowohl Progressive Muskelrelaxation als auch Autogenes Training sind bewährte Methoden, um Stress im Alltag bewältigen zu können.

Sie gelangen wieder zum Bewusstsein tiefer innerer Ruhe.

## Schwerpunkte:

- Atemübungen
- Erlernen der Methoden PMR und AT
- Festigung und Anwendung der Methoden in Alltagssituationen
- Entspannung und Wohlfühlen
- Gedankenaustausch

## Zielgruppe:

Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet und dient der Stressbewältigung und dem Vorbeugen von Krankheiten insbesondere der Überlastung durch Stresszustände.

Er dient der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und stärkt unter anderem ebenfalls das Immunsystem.

## Kursleiterin:

Marita Kliwer  
- Entspannungs- und Massagetherapeutin  
- Erzieherin

## Ablauf der Veranstaltung:

### Freitag

18:00 Uhr gemeinsames Abendessen im Kloster  
19:30 Uhr erstes Entspannen nach der Anreise

### Samstag

09:00 Uhr Einführung in die Entspannungsmethoden  
10:30 Uhr Pause  
11:00 Uhr Progressive Muskelrelaxation  
12:30 Uhr Mittagspause  
14:00 Uhr Autogenes Training  
15:30 Uhr Pause  
16:00 Uhr Entspannung zum Abend

### Sonntag

09:00 Uhr Andacht  
10:30 Uhr Wiederholung der Entspannungsmethoden  
12:00 Uhr Reflektion

**Teilnehmerzahl – 10 Personen**

## Mitzubringen sind:

- Matte
- Kuscheldecke
- kleines Kissen
- evtl. Schreibzeug

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an.

### **Entspannungskurs – Zeit für Dich**

- vom **07.05. bis 09.05.2021**  
 vom **17.09. bis 19.09.2021**

Name / Vorname:

-----  
Anschrift:

-----  
PLZ:                      Ort:

-----  
Telefon:

-----  
E-Mail:

-----  
Rechnungsanschrift:

-----  
Sonstiges:

-----  
Übernachtung im EZ  / im DZ

-----  
Ort / Datum / Unterschrift

## **KONTAKT / ANMELDUNG:**

Marita Kliwer • Heringstraße 8 • 02625 Bautzen  
Telefon: (01 52) 24 30 58 16  
E-Mail: [marita.kliwer@freenet.de](mailto:marita.kliwer@freenet.de)