

Kosten für Ihre Teilnahme:

- Kursgebühren: **160 €**
- Übernachtung incl. EZ + Frühstück: **150 €**

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

**Entspannungskurs
– Zeit für Dich –**

**Marita Kliwer
Entspannungstherapeutin**

www.entspannenistgesund.de

KONTAKT

Marita Kliwer, Heringstraße 8, 02625 Bautzen

Telefon: (01 52) 24 30 58 16

E-Mail: marita.kliwer@freenet.de

Wochenend- Entspannungskurs

Zeit für Dich



17. bis 19. Februar 2023

+

27. bis 29. Oktober 2023

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

im

Kloster St. Marienthal in 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 Treff zum Abendessen

anschließend erste Entspannungseinheit zum Abend

Samstag

09:00 Uhr Einführung in die Entspannungsmethoden

10:30 Uhr Pause

11:00 Uhr Progressive Muskelrelaxation (= PMR)

12:30 Uhr Mittagspause

14:00 Uhr Autogenes Training (= AT)

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.

- vom **17.02. bis 19.02.2023**
- vom **27.10. bis 29.10.2023**

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