

Kosten für Ihre Teilnahme:

- Kursgebühren: **180 €**
- Übernachtung incl. EZ + Frühstück: **220 €**

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

Entspannungskurs
"Wege aus dem Hamsterrad"
Stressbewältigung & Entspannung

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

Entspannungskurs
"Wege aus dem Hamsterrad"

Marita Kliwer
Entspannungstherapeutin

www.entspannenistgesund.de

Wochenend- Entspannungskurs

"Wege aus dem Hamsterrad"

Stressbewältigung & Entspannung



28.04. - 01.05.2023
und
08.09. - 11.09.2023

.....
Entspannung und Stressbewältigung

im

Kloster St. Marienthal in Ostritz
.....

Entspannungskurs

"Wege aus dem Hamsterrad"

Stressbewältigung & Entspannung

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
- Methoden der Stressbewältigung
- 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
12:30 Uhr Mittagspause
14:00 Uhr Waldbaden
15:30 Uhr Pause
16:00 Uhr Entspannung zum Abend

Sonntag

09:00 Uhr Andacht
10:30 Uhr Methoden der Stressbewältigung
12:30 Uhr Pause
14:00 Uhr Klosterführung
15:30 Uhr Pause
16:00 Uhr Entspannung zum Abend

Montag

09:00 Uhr Wiederholung der Entspannungsmethoden
10:30 Uhr Pause
11:00 Uhr Reflektion
12:30 Uhr Ende des Kurses

Teilnehmerzahl – 10 Personen

Mitzubringen sind:

- Matte
- Kuschedecke
- kleines Kissen
- evtl. Schreibzeug

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an.

28.04. - 01.05.2023 **08.09. - 11.09.2023**

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