

Entspannungskurs  
-Zeit für Dich-

Marita Kliwer  
Entspannungstherapeutin

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

**Kosten:**

- Kursgebühren: 80 Euro

Die Kursgebühren können mit einem  
Gutschein für Prävention über Ihre  
Krankenkasse abgerechnet werden.

- Übernachtung / Frühstück / EZ: 140 Euro

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

---

# Wochenend- Entspannungskurs

## Zeit für Dich

---



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

**21. bis 23. August 2020  
und  
13. bis 15. November 2020**

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

19:00Uhr Begrüßung / Vorstellung

#### 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 Wiederholung der Entspannungsmethoden

10.30 Uhr Pause

11.00 Uhr Reflektion

**Teilnehmerzahl – 10 Personen**

### Mitzubringen sind:

- Matte
- Kuschedecke
- Kleines Kissen
- evtl. Schreibzeug

### Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an.

#### Entspannungskurs – Zeit für Dich

- vom **21.08. bis 23.08.2020**  
 vom **13.11. bis 15.11.2020**

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)