

Entspannungskurs
-Zeit für Dich-
Marita Kliwer
Entspannungstherapeutin
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