

Kosten für Ihre Teilnahme:

- Kursgebühren: **150 Euro**
- Übernachtung incl. EZ / Frühstück / 1. Abendessen: **220 Euro**

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
- Zeit für Dich -
Marita Kliwer
Entspannungstherapeutin
www.entspannenistgesund.de

Wochenend- Entspannungskurs

„Wege aus dem Hamsterrad“

Stressbewältigung & Entspannung



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

4 Tage Stressbewältigungstraining
.....

im

Kloster St. Marienthal 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 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 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.

- 05.02. - 08.02.2021** **05.03. - 08.03.2021**
 23.07. - 26.07.2021 **03.12. - 06.12.2021**

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