

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

#### KONTAKT

Frau Marita Kliwer, Hauptstr.37,  
18586 Ostseebad Mönchgut  
Telefon: (01 52) 24 30 58 16  
E-Mail: [marita.kliwer@freenet.de](mailto:marita.kliwer@freenet.de)

Entspannungskurs  
- Zeit für Dich -

Marita Kliwer  
Entspannungstherapeutin

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

---

# Wochenend- Entspannungskurs

## Zeit für Dich

---



**26.01. - 28.01.2024**

und

**27.09. - 29.09.2024**

.....  
**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
- Kuschedecke
- kleines Kissen
- evtl. Schreibzeug

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an.

- vom **26.01. bis 28.01.2024**
- vom **27.09. bis 29.09.2024**

Name / Vorname:

-----  
Anschrift:

-----  
PLZ:                      Ort:

-----  
Telefon:

-----  
E-Mail:

-----  
Rechnungsanschrift:

-----  
Sonstiges:

-----  
Übernachtung im EZ  / im DZ

-----  
Ort / Datum / Unterschrift

## KONTAKT / ANMELDUNG:

Frau Marita Kliwer • Hauptstraße 37 •  
18586 Ostseebad Mönchgut  
Telefon: (01 52) 24 30 58 16  
E-Mail: [marita.kliwer@freenet.de](mailto:marita.kliwer@freenet.de)