

Kosten für Ihre Teilnahme:

- Kursgebühren: **120 Euro**
- Übernachtung incl. EZ / Frühstück / 1. Abendessen: **150 Euro**

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

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

Zeit für Dich



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

07. bis 09. Mai 2021
und
17. bis 19. September 2021

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

- 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 (= 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
- Kuscheldecke
- kleines Kissen
- evtl. Schreibzeug

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an.

Entspannungskurs – Zeit für Dich

- vom **07.05. bis 09.05.2021**
 vom **17.09. bis 19.09.2021**

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