

Entspannungskurs

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
- geführte Wanderungen

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.

Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung für Ihre Krankenkasse

Ablauf der Veranstaltung:

tägliche Übungen

- Atemübungen am Meer
- Erlernen der Entspannungsübungen:

*Autogenes Training
Progressive Muskelrelaxation*

- Entspanntes Wandern
- Meditation/ Ruhen
- Gruppengespräche, Massage, Sauna



Anmeldung zum Entspannungskurs

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

- **19.10.-26.10.2024**

Name/Vorname

Straße

PLZ Ort

Telefon

E-Mail

Sonstiges -----

ÜF: EZ o DZ o

Ort/Datum/Unterschrift

Kursleiterin:

Marita Kliwer

Tel.: 015224305816 oder
marita.kliwer@feenet.de



Marita Kliwer
Gesundheits- und
Entspannungstrainerin

www.entspannenistgesund.de

Anmeldung:

**Familien- & Gesundheitshotel
Villa Sano**

Strandstraße 12-14
18586 Ostseebad Baabe/ Rügen
E-Mail: baabe@villasano.de
Tel.: 038303/1266-0

Kosten:

- für 7 Übernachtungen EZ/ HP
805 €- Bezahlung im Hotel
- für 7 Übernachtungen DZ/ HP
630 €- Bezahlung im Hotel
- Kursgebühren **170€**
Rechnung durch Kursleitung

*Für die Teilnahme am Kurs gibt es ein
Zertifikat für die Krankenkasse,
welche die Teilnahme mit bis zu 150 €
honoriert.*

Zuzüglich: Kurtaxe- 3,25€ täglich
Massagen
Sauna

Teilnehmerzahl – 10 Personen

Zum Kurs mitzubringen sind:

Socken
Schreibzeug
bequeme Kleidung
Kuscheldecke
kleines Kissen
eigene Matte

Entspannungskurs

Zeit für mich



Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
und
Autogenes Training nach Schultz

19.10.-26.10.2024

im Ostseebad Baabe/ Rügen

**Familien- und
Gesundheitshotel
Villa Sano**

<https://villasano.de>