

## 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](mailto:marita.kliwer@feenet.de)



Marita Kliwer  
Gesundheits- und  
Entspannungstrainerin

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

**Anmeldung:**

**Familien- & Gesundheitshotel  
Villa Sano**

Strandstraße 12-14  
18586 Ostseebad Baabe/ Rügen  
E-Mail: [baabe@villasano.de](mailto: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>