

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.

Gesund Kochen

Gemeinsam bereiten wir für unsere Mahlzeiten regionale Speisen zu

Schmerzcoaching

Psychische Probleme nehmen dramatisch zu. Die Belastungen sind Auswirkungen unserer heutigen Zeit, in der negativer Stress, Überforderung und Ängste aller Art immer mehr zunehmen. Diese Spannungszustände werden in der Muskulatur abgelagert.

Negativen Gedanken belasten den Körper auf verschiedenste Art. Der Körper verfällt in eine Art Starre und ist nicht mehr in der Lage, den täglichen Anforderungen Stand zu halten. Schmerz ist erst einmal keine Krankheit, sondern ein Gefühl - wo der Körper uns ein Signal gibt, da ist etwas nicht in Ordnung ändere Dich!

Beim Schmerzcoaching geht es um die Frage, wie gehen wir mit unseren Gefühlen um und was tun wir, um unseren Körper zu helfen - wieder in die Mitte zu bringen. Um den Schmerz wirkungsvoll entgegenzutreten, arbeite ich mit diesem Gefühl und wir versuchen gemeinsam - diese Blockaden zu lösen. Es ist nicht ungewöhnlich, dass bereits nach der ersten Sitzung das Wohlbefinden sich gesteigert hat und nicht selten - als Nebeneffekt der Schmerz reduziert oder auch nicht mehr vorhanden.

Schwerpunkte:

- Atemübungen
- Yoga
- Meditation
- Erlernen der Methoden PMR und AT
- Schmerzcoaching
- Wanderungen
- Gesunde Ernährung
- 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 das Immunsystem. Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung für Ihre Krankenkasse

Kursleiterin:

Andre Loser
Schmerzcoach

Marita Kliwer
Gesundheits- und Entspannungstrainerin

Anmeldung zum Kurs: „Gesund kochen, Schmerzcoaching und Entspannung

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

- **16.11.-18.11.2024**

*Mit der verbindlichen Anmeldung ist eine Anzahlung von 50€ auf folgendes Konto fällig:
IBAN: DE84300209003971171967*

Name/Vorname

Straße

PLZ-Ort

Telefon

E-Mail

Sonstiges -----

ÜF: EZ o

ZBZ o

Ort/Datum/Unterschrift

Kurs:

Gesund Kochen,
Schmerzcoaching, Entspannung

Anmeldung:

Bei Interesse bitte ich um Anmeldung

Marita Kliwer

Tel.: **015224305816**

marita.kliwer@feenet.de

Andre Loser

Tel.: 01732691618

info@andre-loser.de

Sie erhalten eine schriftliche Bestätigung
mit den Überweisungsformalitäten.

Kosten:

- für 2 Übernachtungen **170 €**
im EZ mit Vollverpflegung
- Kursgebühren **150€**

Teilnehmerzahl – 6 -8 Personen

Zum Kurs mitzubringen sind:

Leichte Schuhe
Socken
Schreibzeug
bequeme Kleidung
Kuscheldecke
kleines Kissen
Bettwäsche/ Handtücher

Kurs:

Gesund Kochen,
Schmerzcoaching, Entspannen



- 16.11.-18.11.2024

02906 Förstgen/ Ost

Am Park 14- Zur Drachmühle