

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

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
Gesundheits- und Entspannungstrainerin

Ablauf der Veranstaltung:

1. Tag

18:00 Uhr Abendessen

Entspannung zum Abend

2. Tag

08:00 Uhr Frühstück

Vormittags: Einführung in die Entspannungsmethoden

12:00 Uhr Mittagessen/ Mittagspause

nachmittags: Autogenes Training/ PMR

18:00 Uhr Abendessen

abends: Freizeit, Gruppengespräche
Entspannungsmassage

3. Tag

ab 08:00 Uhr Frühstück

vormittags Wiederholung der Entspannungsmethoden

Übung/ Reflexion

12: 00 Uhr Mittagessen

Abreise

Anmeldung zum Entspannungskurs

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

- **09.02.-11.02.2024**
- **04.10.-06.10.2024**

Teilnehmerzahl max. 10 Personen

Name/Vorname

Straße

PLZ Ort

Telefon

E-Mail

Sonstiges -----

ÜF: EZ o ZBZ o

Ort/Datum/Unterschrift

Entspannungskurs

„Zeit für Dich“

im seezeit-resort
am Werbellinsee

Anmeldung:

SEEZEIT-RESORT

Joachimsthaler Str. 20

16247 Joachimsthal

Tel.: +49 33363 6200 (Rezeption)

Mail: info@seezeit-resort.de

Kursleiterin:

Marita Kliwer

Tel.: 015224305816

marita.kliwer@feenet.de

Gesundheits- und Entspannungstrainerin

www.entspannenistgesund.de

Kosten:

320€ pro Person

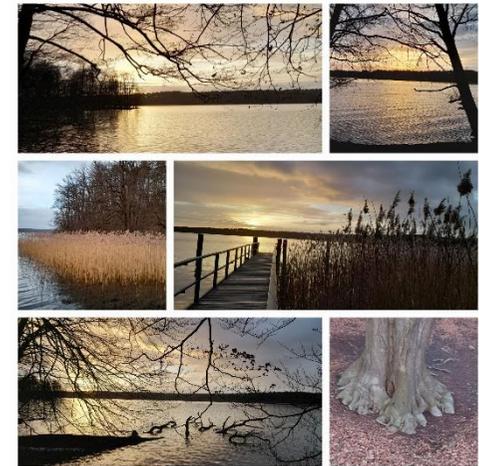
2 Übernachtungen inklusive Vollpension
und Entspannungskurs

Zum Kurs mitzubringen sind:

bequeme Kleidung,
Gymnastikmatte
Kuscheldecke,
kleines Kissen,
Socken
Schreibzeug

Entspannungskurs

Zeit für Dich



Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
und
Autogenes Training nach Schultz

- 09.02.-11.02.2024
- 04.10.-06.10.2024

[seezeit-resort](http://seezeit-resort.de)

EJB Werbellinsee
Joachimsthaler Straße 20