

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:

- Erlernen der Methoden PMR und AT
- Atemübungen
- Stressbewältigung
- Entspannung und Wohlfühlen
- Gedankenaustausch
- Wanderungen
- Naturerlebnisse

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 gleichzeitig das Immunsystem.

Kursleiterin:

Marita Kliwer
Gesundheits- und Entspannungstrainerin

Ablauf der Veranstaltung:

tägliche Übungen

- Atemübungen am Meer
- Erlernen der Entspannungsübungen:
Autogenes Training
Progressive Muskelrelaxation
- Entspanntes Wandern
- Meditation/ Ruhen
- Gruppengespräche, Massage, Sauna

Für die Verpflegung (Frühstück, gemeinsames Abendessen) gibt es eine Gemeinschaftskasse, in die jeder 25€ einzahl.

Teilnehmerzahl – 6 Personen

Mitzubringen sind:

- wetterfeste Kleidung für Aufenthalt im Freien
- Decke, kleines Kissen,
- warme Socken, bequeme Kleidung
- Schreibzeug
- bequemes Schuhwerk zum Wandern
- Regenbekleidung

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

02.03.-08.03.2024

14.09.-20.09.2024

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

Name/Vorname

Anschrift

PLZ Ort

Telefon

E-Mail

Sonstiges (Allergien/ Unverträglichkeiten)

ÜN im EZ ZBZ

Ort /Datum /Unterschrift

An: Marita Kliwer
marita.kliwer@freenet.de

Tel. 015224305816



Entspannungskurs
Wandern und Entspannen

Marita Kliwer
Gesundheits- und
Entspannungstrainerin

www.entspannenistgesund.de

Kosten:

6 Übernachtungen und Kursgebühren 600 €

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

Bettwäsche und Handtücher liegen gegen
Aufpreis in den Unterkünften

zuzüglich Kurtaxe 3,25 € täglich

Anmeldung:

Bei Interesse bitte ich um Anmeldung
bei der Kursleiterin:

Marita Kliwer

Tel.: **015224305816** bzw

marita.kliwer@feenet.de

Sie erhalten eine schriftliche Bestätigung
mit den Überweisungsformalitäten.

Entspannungskurs

Wandern und Entspannen



Haus Wildblume Gager

02.03.-08.03.2024

14.09.-20.09.2024

Halbinsel Mönchgut

auf Rügen

<https://haus-wildblume.de/>