

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.

Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung für Ihre Krankenkasse

Kursleiterin:

Marita Kliwer
Entspannungs- und Massagetherapeutin
Erzieherin

Ablauf der Veranstaltung:

1.Tag

18:00 3-Gang-Abend-Menü zum Kennenlernen

Entspannung zum Abend

2. Tag

ab 08:00 Uhr Frühstück

vormittags: PMR

nachmittags- fakultativ:
Wanderung, Radtour, Freizeit, Sauna,
Gruppengespräche, Massage

3.Tag

ab 08:00 Uhr Frühstück

vormittags: Autogenes Training

nachmittags- fakultativ:
Wanderung, Radtour, Freizeit, Sauna,
Gruppengespräche, Massage

4.Tag

ab 8:00 Uhr Frühstück

vormittags: Wiederholungsübungen

nachmittags- fakultativ:
Wanderung, Radtour, Freizeit, Sauna,
Gruppengespräche, Massage

5.Tag

ab 8:00 Uhr Frühstück- **Abreise**

Anmeldung zum Entspannungskurs

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

- **24.02.-28.02.2024**
- **07.11.-11.11.2024**

*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

Marita Kliwer

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



Marita Kliwer
Zertif. Gesundheits- und
Entspannungstrainerin

www.entspannenistgesund.de

Anmeldung:

Bei Interesse bitte ich um Anmeldung
bei der Kursleiterin:

Marita Kliwer

Tel.: **015224305816**

marita.kliwer@feenet.de

Sie erhalten eine schriftliche Bestätigung
mit den Überweisungsformalitäten.

Kosten:

- für 4 Übernachtungen **350€**

im EZ/FR u 3 Gänge-Menü zum 1.Aband
Teepauschale

- Kursgebühren **150€**

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

Zuzüglich: Abendessen an den anderen
Tagen, Getränke, Kurtaxe, Massage

Teilnehmerzahl – 7 Personen

Zum Kurs mitzubringen sind:

Socken

Schreibzeug

Bequeme Kleidung

Kuscheldecke

Kleines Kissen

Entspannungskurs

Zeit für Dich



Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
und
Autogenes Training nach Schultz

- **24.02.-28.02.2024**
- **07.11.-11.11.2024**

in Zingst

Hotel-Schlösschen Sundische Wiesen

<https://hotelschloesschen.de>