

**Kosten für Ihre Teilnahme:**

- Kursgebühren: **180 €**
- Übernachtung incl. EZ + Frühstück: **220 €**

Die anderen Mahlzeiten liegen in Eigenregie und können in der nahegelegenen Klosterschänke (*vor den Toren des Klosters*) eingenommen werden.

**Entspannungskurs**  
"Wege aus dem Hamsterrad"  
Stressbewältigung & Entspannung

**Marita Kliwer**  
Entspannungstherapeutin

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

**KONTAKT**

Marita Kliwer, Heringstraße 8, 02625 Bautzen

Telefon: (01 52) 24 30 58 16

E-Mail: [marita.kliwer@freenet.de](mailto:marita.kliwer@freenet.de)

**Entspannungskurs**  
"Wege aus dem Hamsterrad"

Marita Kliwer  
Entspannungstherapeutin

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

---

# Wochenend- Entspannungskurs

"Wege aus dem Hamsterrad"

Stressbewältigung & Entspannung

---



**29.04. - 02.05.2022**  
und  
**24.06. - 27.06.2022**

.....  
**Entspannung und Stressbewältigung**

**im**

**Kloster St. Marienthal in Ostritz**  
.....

# Entspannungskurs

## "Wege aus dem Hamsterrad"

### Stressbewältigung & Entspannung

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
- Methoden der Stressbewältigung
- 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

- Entspannungs- und Massagetherapeutin
- Erzieherin

#### Ablauf der Veranstaltung:

##### Freitag

18:00 Uhr Treff zum Abendessen  
anschließend erste Entspannungseinheit zum Abend

##### Samstag

09:00 Uhr Einführung in die Entspannungsmethoden  
10:30 Uhr Pause  
11:00 Uhr Progressive Muskelrelaxation  
12:30 Uhr Mittagspause  
14:00 Uhr Waldbaden  
15:30 Uhr Pause  
16:00 Uhr Entspannung zum Abend

##### Sonntag

09:00 Uhr Andacht  
10:30 Uhr Methoden der Stressbewältigung  
12:30 Uhr Pause  
14:00 Uhr Klosterführung  
15:30 Uhr Pause  
16:00 Uhr Entspannung zum Abend

##### Montag

09:00 Uhr Wiederholung der Entspannungsmethoden  
10:30 Uhr Pause  
11:00 Uhr Reflektion  
12:30 Uhr Ende des Kurses

**Teilnehmerzahl – 10 Personen**

#### Mitzubringen sind:

- Matte
- Kuschedecke
- kleines Kissen
- evtl. Schreibzeug

#### Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an.

**29.04. - 02.05.2022**     **24.06. - 27.06.2022**

Name / Vorname:

-----  
Anschrift:

-----  
PLZ:                      Ort:

-----  
Telefon:

-----  
E-Mail:

-----  
Rechnungsanschrift:

-----  
Sonstiges:

-----  
Übernachtung im EZ  / im DZ

-----  
Ort / Datum / Unterschrift

#### **KONTAKT / ANMELDUNG:**

Marita Kliwer • Heringstraße 8 • 02625 Bautzen

Telefon: (01 52) 24 30 58 16

E-Mail: [marita.kliwer@freenet.de](mailto:marita.kliwer@freenet.de)