BILDUNGSGUT SCHMOCHTITZ SANKT BENNO
SMOCHČANSKE KUBLANIŠĆO SWJATEHO BENA

Bildungsgut Schmochtitz
Sankt Benno
Schmochtitz 1
02625 Bautzen

Die Kosten für Übernachtung/ Verpflegung/Kursgebühr
289 € p. P. im Einzelzimmer
261 € p. P. im Zweibettzimmer
Nach dem Entspannungskurswochenende erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung.

Anmeldung
Bitte melden Sie sich an bis zum
20. Mai 2021 (für 04.- 06.06.2021) oder
20. Sept. 2021 (für 08.- 10.10.2021):
Telefon: 035935 22-316 oder -300
E-Mail: info@bg-schmochtitz.de

Adresse
Bildungsgut Schmochtitz Sankt Benno
Schmochtitz 1, 02625 Bautzen
www.bildungsgut-schmochtitz.de

Die Anmeldung ist sofort verbindlich. Bei Überbelegung oder Ausfall der Veranstaltung werden Sie umgehend benachrichtigt. Vor Beginn der Veranstaltung, in der Regel etwa 10 Tage vorher, erhalten Sie die schriftliche Bestätigung mit der Rechnung und allen notwendigen Informationen.

Stornierung
Wenn Sie die Teilnahme am Kurs absagen müssen, bitten wir um sofortige schriftliche Mitteilung.
Bei einer Absage ab 8 Tagen vor dem Tag des Kursbeginns berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 15 €. 50 % der Kosten fallen bei einer Absage ab 5 Tagen vor dem Tag des Kursbeginns an.
Bei einer Absage am Tag des Kursbeginns oder bei Nichterscheinen berechnen wir die gesamten Kosten.
Die Stornierungsgebühren entfallen, wenn Sie bei Ihrer Absage eine Ersatzperson verbindlich anmelden.

www.MinneMedia.de

BILDUNGSGUT SCHMOCHTITZ SANKT BENNO
SMOCHČANSKE KUBLANIŠĆO SWJATEHO BENA

4.- 6. Juni & 8.- 10. Okt. 2021

Entspannungskurs
Zeit für Dich

Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson & Autogenes Training (AT) nach Schultz

Unser **Hygieneschutzkonzept** unter :
www.bildungsgut-schmochtitz.de

Entspannungskurs

Im Rhythmus des Ruhens erwachen neue Kräfte, Kreativität und Lebensfreude. Sowohl die 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 anerkannte zertifizierte Gesundheitskurs 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
Telefon: 0152 2430 5816 oder
marita.kliwer@freenet.de

Teilnehmerzahl

Für 6-8 Teilnehmer. Die Veranstaltung wird durchgeführt bei mindestens 6 Teilnehmern.

Ablauf des Wochenendkurses

Freitag
4. Juni. / 8. Okober 2021

18.00 Uhr Abendessen
19.00 Uhr Begrüßung und Vorstellung bis 21:00 Uhr

Samstag
5. Juni / 9. Oktober 2021

08:00 Uhr Frühstück
09:00 Uhr Einführung in die Entspannungsmethoden
10:30 Uhr Pause
11:00 Uhr Progressive Muskelrelaxation
12:00 Uhr Mittagessen und Pause
14:00 Uhr Autogenes Training
15:30 Uhr Kaffeetrinken
16:00 Uhr Entspannung zum Abend
18:00 Uhr Abendessen

Sonntag
6. Juni / 10. Oktober 2021

08:00 Uhr Frühstück
09:00 Uhr Wiederholung der Entspannungsmethoden
10:30 Uhr Pause
Gelegenheit zum Gottesdienstbesuch
11:30 Uhr Reflexion
12:00 Uhr Mittagessen
anschl. Ende der Veranstaltung

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich **verbindlich** an:
zum Entspannungskurs am

☐ 4.- 6. Juni 2021 ☐ 8.-10. Oktober 2021

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

☐ Einzelzimmer ☐ Zweibettzimmer

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mein Einverständnis mit den Anmelde- und Teilnahmebedingungen (s. Rückseite oder www.bildungsgut-schmochtitz.de/agb)
Hiermit erkläre ich mich damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten zum Zwecke der Buchung und Veranstaltungsorganisation im Bildungsgut Schmochtitz elektronisch gespeichert und verarbeitet werden. Alle weiteren Informationen dazu unter www.bildungsgut-schmochtitz.de/datenschutz.

Für Zwecke der künftigen Veranstaltungsarbeit des Bildungsgutes Schmochtitz (Informationen zu Veranstaltungen etc.) bin ich mit der Speicherung meiner Kontaktdaten in einem automatisierten Verfahren beim Bildungsgut Schmmochtitz

☐ einverstanden ☐ nicht einverstanden.

Die Einwilligung ist freiwillig und kann jederzeit gegenüber dem Bildungsgut Schmochtitz widerrufen werden. Erfolgt kein Widerruf, gilt die Einwilligung zunächst unbeschränkt. Aus der Nichterteilung oder dem Widerruf der Einwilligung entstehen mir keinerlei Nachteile.

Ort, Datum, Unterschrift