



**BILDUNGSGUT
SCHMOCHTITZ
SANKT BENNO**
SMOCHANSKE KUBLANSKO SVJATEHO BENNA

Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis zum
04. September 2021 an:
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.MimneMedia.de

WOCHENENDKURSE 2021

Entspannungskurs Zeit für Dich

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



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

**BILDUNGSGUT
SCHMOCHTITZ
SANKT BENNO**
SMOCHANSKE KUBLANSKO SVJATEHO BENNA



Bildungsgut Schmochtitz

Sankt Benno
Schmochtitz 1
02625 Bautzen



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

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 Massage-
therapeutin, Erzieherin
Telefon: 0152 2430 5816 oder
marita.kliwer@freenet.de



Termine

Der erste Kurs beginnt am 7. September 2021
Die weiteren Termine sind:
14.09.; 21.09.; 28.09.; 05.10.; 12.10.; 19.10.; 26.10.;
02.11.; 09.11.

Die einzelnen Kurse beginnen jeweils um 18:30 Uhr
und haben eine Dauer von 60 Minuten.

Kosten

95 € (10 Kurseinheiten á 60 Minuten)

Hinweis

Die Kosten für den anerkannten zertifizierten
Gesundheitskurs werden durch Ihre Krankenkasse
anteilig erstattet.
Sie erhalten hierfür ein Teilnahmezertifikat.

Bitte mitbringen

- Gymnastikmatte
- Decke und Kissen
- Socken
- evtl. Schreibzeug
- Tee oder Wasser

Gruppenübungen

Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe
von 5 bis max. 8 Teilnehmern statt.
Die kleine Gruppe fördert es, sich in
persönlichem Rahmen einzulassen,
zu üben und zu genießen.

Anmeldung

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

Tag / Monat

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

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 personen-
bezogenen Daten zum Zwecke der Buchung und Veranstaltungsor-
ganisation 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 Schmochtitz

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

