

ICH - ZEIT

ERHOLUNGS - SEMINAR

5. - 7. JULI 2024

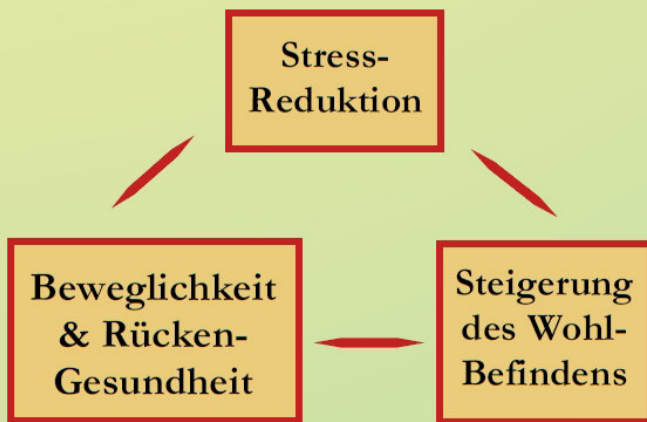
Spezial

ICH-ZEIT heißt:

- Sie nehmen sich ein Wochenende lang Zeit für sich; tun sich Gutes und kommen zur Ruhe.
- Sie werden sich im Kreise Gleichgesinnter bewusst, was Sie sich - bildlich gesprochen - alles auf Ihren Rücken aufgeladen haben.
- Sie erfahren, dass Rückenschmerzen sehr oft ursächlich durch Verspannungen und Stress entstehen – und durch Ruhe und Entspannung Linderung erfahren.
- Sie erweitern Ihr Wissen und lernen einfache, aber sehr effektive Entspannungsübungen kennen, die nicht nur Ihrem Rücken zugute kommen.
- Sie erfahren Motivation und erhalten neue Impulse, das Gelernte in Ihren Alltag zu integrieren.

**WIR BIETEN EIN
ABWECHSLUNGSREICHES PROGRAMM**

Sie erfahren Wissenswertes über den Zusammenhang von:



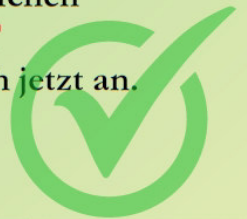
Sie erlernen viele neue „Mini-Gewohnheiten“, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit dem Systembrett Veränderungsprozesse anstoßen können.



“Aua,
mein Rücken”

Wenn das alles **einladend** für Sie klingt, dann machen Sie einen ersten Schritt zu Ihrer persönlichen

ICH-ZEIT
und melden Sie sich jetzt an.



Wir sind:

HEIKE WELZ & ILKA EISERMANN
IHR DOZENTINNENTEAM AUS DER RHEIN-MAIN-REGION

Seminargebühr:

Das gesamte 3-tägige Seminar bieten wir Ihnen für: **280 €uro** an.

Frühbucher-Rabatt:

Bei Anmeldung bis zum 30. April 2024 gewähren wir Ihnen einen Frühbucherrabatt von 49 €uro.

~~280 €uro~~ **231 €uro**

Veranstaltungsort:

Zisterzienserabtei, 57629 Marienstatt

Zimmer:

Die Zimmer sind bereits vorreserviert. Der Preis für zwei Nächte mit Halbpension beträgt 120 €uro, welche in der Abtei zu zahlen sind.

Informationen und
Anmeldung unter:

www.welz-seminare.de; Tel: 06130 - 2071426;
heike.welz.seminare@gmail.com

