

STELLEN SIE SICH DAS  
EINMAL VOR

DAS BEDEUTET FÜR  
UNS

ERHOLUNGS-SEMINAR  
5. - 7. JULI 2024

Sie buchen das von uns angebotene Seminar und ...

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

Wenn das alles **einladend** für Sie klingt, dann machen Sie einen ersten Schritt zu Ihrer persönlichen **ICH-ZEIT** und melden Sie sich jetzt an.



Zisterzienserabtei Marienstatt  
57629 Marienstatt

# ICH-ZEIT

Spezial



mein Rücken”

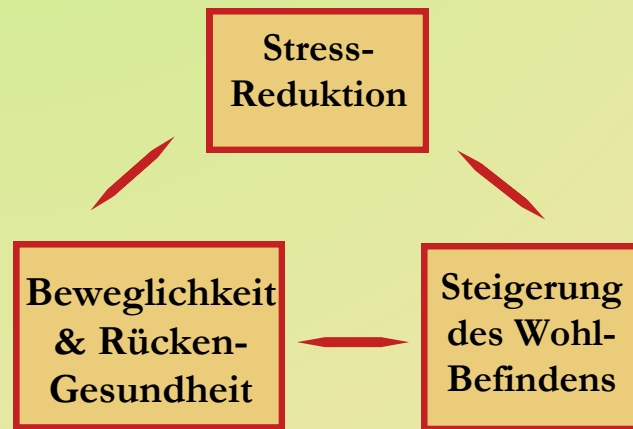
WAS ERWARTET SIE?

IHRE DOZENTINNEN

SEMINAR - INFOS

WIR BIETEN EIN  
ABWECHSLUNGSREICHES PROGRAMM

Sie erfahren Wissenswertes über den Zusammenhang von:



und erlernen viele neue „Mini-Gewohnheiten“, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit dem Systembrett Veränderungsprozesse anstoßen können.

Reservieren Sie sich jetzt einen Platz in unserem Seminar!



Stressmanagement

mit **Heike Welz**,  
Entspannungstrainerin,  
psychologische Beraterin

Seit 2007 leite ich Weiterbildungen im Bereich Entspannung und Stressmanagement in bekannten Firmen und Kliniken. Rückengesundheit steht immer wieder im Fokus, denn viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen. In meinen Seminaren zeige ich den Zusammenhang zwischen Stress (mental und körperlich) und Rückenschmerzen auf und vermittele praxisnahe Empfehlungen und gezielte Übungen, wie Rückengesundheit im Alltag aktiv gefördert werden kann.

Neue Wege gehen / finden

mit **Ilka Eisermann**,  
Familienberaterin,  
Entspannungspädagogin

Sie ahnen bereits den Zusammenhang zwischen Psyche und Schmerzen und suchen einen Weg, um wieder loszuwerden, was Sie sich aufgeladen haben? Ich stelle Ihnen meine Arbeit am Familienbrett vor. Möglicherweise ist das eine Inspiration für Sie, Ihre Situation aus einem völlig neuen Blickwinkel zu betrachten und Sie finden einen neuen Weg und neuen Schwung.

GEMEINSAME SEMINARZEITEN

Fr 16:30 Uhr - 20:30 Uhr  
Sa 09:30 Uhr - 20:30 Uhr  
So 09:30 Uhr - 15:00 Uhr

Datum: **5. -7. Juli 2024**  
Check In: ab 16:00 Uhr  
Check Out: bis 11:00 Uhr (nur Zimmer)

SEMINARGEBÜHR

Das gesamte 3-tägige Seminar bieten wir Ihnen für:

**280 €uro an.**

Bei Anmeldung bis zum 30. April 24  
gewähren wir Ihnen einen  
**Frühbucher-Rabatt von 49 €uro.**

~~280 €uro~~ **231 €uro**

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

Bei Fragen oder zum Anmelden rufen Sie uns gerne an oder schicken Sie eine Mail an: **heike.welz.seminare@gmail.com**

ERFAHRENE DOZENTINNEN  
DIE AUCH FÜR IHRE PERSÖNLICHEN  
FRAGEN ZUR VERFÜGUNG STEHEN

DOZENTINNENTEAM  
AUS DER RHEIN-MAIN-REGION

KONTAKT  
www.welz-seminare.de  
Tel: 06130 - 2071426