Praxis für Entspannung & Klangschalentherapie Angebote zur Vorbeugung und zur Genesung

Wilfried LORENZ

Entspannungspädagoge für Kinder und Erwachsene
Klangschalenmassage mit Planetenschalen nach Frank Plate

Fachkrankenpfleger für Psychiatrie und Psychotherapie

Fachberater für Psychotraumatologie

Hauptstraße 25
56593 Bürdenbach
Telefon 02687/1694

W.Lorenz-Entspannung@t-online.de

Seminarkosten 130,00 Euro Übernachtung mit Vollpension, 130,00 Euro. Die Anmeldungen sind verbindlich.

Anmeldung unter:
W. Lorenz-Entspannung@t-online.de

Seminargebühren von 130,00 € überweisen Sie bitte auf folgendes Konto:
IBAN: DE25 5735 1030 0108 0092 26
BIC: MALADE51AKI

Die Kosten für ÜN mit VP von 130,00 € Euro werden vor Ort im Kloster Ehrenstein bezahlt.

Bitte bringen Sie sich bequeme Kleidung, eine Decke und ein kleines Kissen mit.

Bei Stornierungen, egal aus welchen Grund, werden bis 4 Wochen vorher 50%, 3-2 Wochen vorher 75% und 1 Woche vorher 100% berechnet.



Schenke dir selbst jeden Tag die schönsten Momente,
und bade Körper, Seele und Geist in innerer Harmonie.

von Sarah Bernhardt

Ein Entspannungs- und Wohlfühlwochenende im Kloster Ehrenstein
12.11.2027 bis 14.11.2027

Wilfried Lorenz
Entspannungspädagoge

Stress, Ausgebrannt,

Burnout

Stress gehört zum Leben dazu:

Er spornt zu Aktivitäten an, schärft die Aufmerksamkeit macht das Leben „spannend“.

Aber ein Zuviel an Stress beeinträchtigt das Lebensgefühl und kann, wenn der Spannung keine Entspannung mehr folgt, krank machen.

Es gibt bewährte Methoden, mit Belastungen und Spannungen so umzugehen, dass sie nicht zum Risiko für die Gesundheit werden

Gönne dir einen Augenblick der Ruhe und du begreifst, wie du herumgehastet bist.

Lerne zu schweigen und du merkst, dass du viel zu viel geredet hast.

Sei gütig und du siehst ein, dass dein Urteil über andere und dich selbst allzu hart war.

Chinesische Weisheit

Seminarablauf:

Freitag: 12.11.20247

Anreise bis 17.45 Uhr,
18:00 Uhr Begrüßung und Abendessen

Von 19:15 Uhr bis 20:45 Uhr Austausch und erste Einheit der Entspannung

Samstag: 13.11.2027

Frühstück von 8:00 Uhr bis 8:50 Uhr
09:15 Uhr bis 12:00 Uhr Entspannungsübungen
12:15 Uhr Mittagessen
13:45 Uhr gemeinsamer Spaziergang
15:30 Uhr Kaffee und Kuchen
16:45 Uhr Entspannungsübung
18:00 Uhr Abendessen
19:15 Uhr freiwillig eine Übung aus dem Heilenden Bewusstsein

Sonntag: 14.11.2027

08.00 Uhr Frühstück
09:30 Uhr bis 12:00 Uhr Entspannungsübungen und Abschluss
12:15 Mittagessen
14:00 Heimreise