

Praxis für Entspannung & Klangschalentherapie Angebote zur Vorbeugung und zur Genesung

Wilfried LORENZ

Entspannungspädagoge für Kinder und
Erwachsene
Klangschalenmassage mit Planetenschalen
nach Frank Plate

Fachkrankenschwester für Psychiatrie und
Psychotherapie

Fachberater für Psychotraumatologie

Hauptstraße 25
56593 Bürdenbach
Telefon 02687/1694

[W.Lorenz-
Entspannung@t-online.de](mailto:W.Lorenz-Entspannung@t-online.de)

Seminarkosten 110;00 Euro
Verpflegung und Übernachtung,
inkl. Tee- und Kaffeepausen 110
Euro. Die Anmeldungen sind
verbindlich.

Anmeldung unter:
Wilfried Lorenz [W. Lorenz-
Entspannung@t-online.de](mailto:W.Lorenz-Entspannung@t-online.de)

Seminargebühren von 110,00€
überweisen Sie bitte auf folgendes
Konto
IBAN: DE25 5735 1030 0108 0092 26
BIC: MALADE51AKI

Verpflegungspauschale von 110
Euro wird vor Ort im Kloster
Ehrenstein bezahlt.

Bitte bringen sie sich bequeme
Keildung, eine Decke und ein
kleines Kissen mit.

Bei Stornierungen egal aus welchen
Grund werden bis 4 Wochen vorher
50%, 3-2 Woche 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
04.02.2022 bis 06.02.2022**

**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: 04.02.2022

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

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

Samstag: 05.02.2022

Frühstück von 8:00 Uhr bis 9:00 Uhr
9:30 Uhr bis 12:00 Uhr Entspannungsübungen
12:15 Uhr Mittagessen
13:45 Uhr gemeinsamer Spaziergang
15:45 Uhr Kaffee und Kuchen
17:00 Uhr Möglichkeit zur Messe
18:00 Uhr Abendessen
19:15 Übung aus dem Heilenden Bewusstsein

Sonntag: 06.02.2022

7.45 Uhr Frühstück
9:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Entspannungsübungen und Abschluss
12:15 Mittagessen
14:00 Heimreise