

**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

Seminarkosten 110,00 Euro
Verpflegung und Übernachtung
100,00 Euro. Die Anmeldungen
sind verbindlich.

Anmeldung:

Wilfried Lorenz
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
100,00 € wird vor Ort im Kloster
Ehrenstein bezahlt.

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

Bei Stornierungen (egal aus welchem
Grund) bis 4 Wochen vorher 50%, 3-2
Wochen vorher 75% und 1 Woche
vorher werden 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
07.02. - 09.02.2020**

**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: 07.02.2020

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: 08.02.2020

Frühstück von 08.00 Uhr bis 09.00 Uhr
09.30 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: 09.02.2020

08.00 Uhr Frühstück
09.30 bis 12.00 Uhr
10.30 Uhr bis 12.00 Uhr
Entspannungsübungen und Abschluss
12.15 Mittagessen
Heimreise