

**Praxis für Entspannung,
Klangschalentherapie &
Coaching
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 140;00 Euro
Verpflegung und Übernachtung,
inkl. Tee- und Kaffeepausen 130
Euro. Die Anmeldungen sind
verbindlich.

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

Seminargebühren von 140,00€
**IBAN: DE25 5735 1030 0108 0092 26
BIC: MALADE51AKI**

Verpflegungspauschale von 130
Euro 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 5 Wochen vorher 50%,
3 Woche vorher 75% und
2 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
23.10.2026 bis 26.10.2026**

**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: 23.10.2026

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: 24.10.2026

Frühstück von 8:00 Uhr bis 9:00 Uhr
09:30 Uhr bis 12:00 Uhr Entspannungsübungen
12:15 Uhr Mittagessen
13:45 Uhr Spaziergang
15:30 Uhr Kaffee und Kuchen
16:45 Uhr Entspannungsübung
18:00 Uhr Abendessen
19:15 freiwillig eine Übung aus dem Heilenden
Bewusstsein

Sonntag: 26.10.2026

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