

## STELLEN SIE SICH DAS EINMAL VOR:

Sie buchen das von uns angebotene Seminar und ...

- nehmen sich ein Wochenende lang Zeit für sich
- tun sich selbst Gutes und kommen so zur Ruhe
- knüpfen neue Kontakte, verbringen Zeit mit Gleichgesinnten oder auch mal allein in einer wunderschönen natürlichen Umgebung
- erweitern Ihr Wissen und lernen einfache, aber sehr wirksame Achtsamkeitsübungen kennen
- erfahren Motivation und erhalten neue Impulse, das Gelernte in Ihren Alltag zu integrieren

Wenn das alles **einladend** für Sie klingt,  
dann treffen  
Sie mit Ihrer Teilnahme am  
ICH – ZEIT Seminar  
genau die richtige Entscheidung.



## DAS BEDEUTET FÜR UNS:



Zisterzienserabtei Marienstatt  
57629 Marienstatt

## ERHOLUNGS-SEMINAR 3. - 5. NOVEMBER 2023

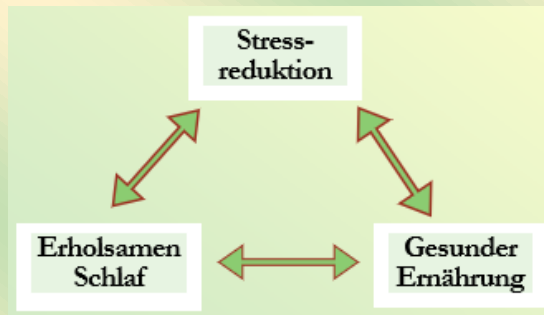
# ICH- ZEIT



## WAS ERWARTET SIE?

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!**



ERFAHRENE DOZENTINNEN  
DIE AUCH FÜR IHRE PERSÖNLICHEN  
FRAGEN ZUR VERFÜGBAR STEHEN

## MIT HEIKE WELZ & ILKA EISERMANN

### Stressmanagement

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

Seit 2006 leite ich Seminare, Vorträge und  
Workshops zum Thema Entspannung und  
Stressmanagement. Mein Anliegen ist, den  
Zusammenhang zwischen:

Schlaf, Entspannung und Ernährung  
aufzuzeigen und Unterstützung zu geben,  
mit kleinen Veränderungen diese drei  
Hauptbereiche unseres Lebens nachhaltig  
wieder in Balance zu bringen.

### Neue Wege gehen / finden

mit *Ilka Eisermann*,  
*Familienberaterin*,  
*Entspannungspädagogin*

Sie haben das Gefühl, Sie treten in einer  
Sache auf der Stelle? 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.

DOZENTENTEAM  
AUS DER RHEIN-MAIN-REGION

## SEMINAR - INFORMATIONEN

### GEMEINSAME SEMINARZEITEN:

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

Datum: 3. - 5. November 2023  
Check In: ab 16:00 Uhr.  
Check Out: bis 11:00 Uhr. (nur Zimmer)

### SEMINARGEBÜHR:

Das gesamte 3-tägige Seminar  
bieten wir Ihnen zum **Einführungspreis**  
für:

~~280 Euro~~ **190 Euro** an.

Die Zimmer sind bereits vorreserviert.  
Der Preis für zwei Nächte mit Halbpension  
beträgt 113 Euro,  
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

KONTAKT  
[www.welz-seminare.de](http://www.welz-seminare.de)  
Tel: 06130 - 2071426