

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

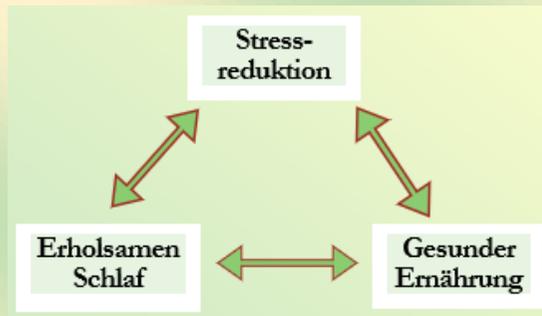
ICH- ZEIT



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 VERFÜGUNG 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
Tel: 06130 - 2071426