

“Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach da zu sitzen und vor sich hin zu schauen.”

Astrid Lindgren

## Warum ist ICH-ZEIT für jeden so wichtig?

Unser Alltag wird immer schneller und anspruchsvoller. Ständige Erreichbarkeit, zu viele Termine und Informationsflut kosten Kraft. Deshalb sind Pausen und Zeit für uns selbst entscheidend für Wohlbefinden und Gesundheit.

## Was wir im Seminar bieten?

Vier Tage lang schaffen wir gemeinsam Raum, um:

- Abstand vom Alltag zu gewinnen,
- wirkungsvolle Entspannungstechniken zu erleben – drinnen und in der Natur,
- den Austausch mit Gleichgesinnten zu genießen,
- den eigenen Lebenskompass neu auszurichten
- und neue, kleine Rituale für den Alltag mitzunehmen.



Nutzen Sie diese Gelegenheit für Ihre ICH-ZEIT und melden Sie sich jetzt an!

Ganz bewusst haben wir für unser Seminar diese Abtei gewählt, weil sie durch ihre besondere Atmosphäre zur Ruhe und Besinnung einlädt.



Seminarort:  
Zisterzienserabtei Marienstatt  
57629 Marienstatt

Erholungs-Seminar

# ICH-ZEIT



“Das wertvollste Geschenk, dass ICH mir machen kann, ist: mir selbst ZEIT zu widmen”



**GEMEINSAME SEMINARZEITEN**

Do 16:30 Uhr - 20:00 Uhr  
 Fr 10:00 Uhr - 18:00 Uhr  
 Sa 10:00 Uhr - 18:00 Uhr  
 So 10:00 Uhr - 13:00 Uhr



**zusätzliche Angebote**

**außerhalb des Seminarprogramms:**

- Einzel Coaching
- Klangschalen-Kräuter-Kurs
- Klosterführung
- Klosterladen



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

Seit 2007 leite ich Weiterbildungen im Bereich Entspannung und Stressmanagement für renommierte Firmen und Kliniken. Inhalte sind unter anderem der Zusammenhang zwischen mentalem und körperlichem Stress sowie dessen Auswirkungen auf Schlaf und Ernährung. In jedem Seminar lege ich großen Wert auf das praktische Üben verschiedenster Entspannungsmethoden.

**Neue Wege finden  
 mit Ilka Eisermann,  
 Familienberaterin,  
 Entspannungspädagogin**



Haben Sie das Gefühl, in einer bestimmten Angelegenheit nicht voranzukommen? Gerne stelle ich Ihnen meine Arbeit mit dem Familienbrett vor. Möglicherweise bietet dies Ihnen eine Inspiration, Ihre Situation aus einer neuen Perspektive zu betrachten und neue Wege sowie frischen Schwung zu finden. Mit über 25 Jahren Erfahrung in der Arbeit mit Familien in sozialen Einrichtungen bin ich bestens qualifiziert, Sie dabei zu unterstützen.

**SEMINARGEBÜHR**

Das gesamte 4-tägige Seminar bieten wir bis zum 31. Januar 2025 zum Frühbucherpreis an.

~~310 Euro~~ **261 Euro**

Die Zimmer sind bereits vorreserviert. Der Preis für drei Nächte mit Halbpension beträgt 180 Euro, welche in der Abtei zu zahlen sind.



**Für Interessierte  
 mit geringem Einkommen:**

Melden Sie sich gerne, bevor Sie aus finanziellen Gründen auf das Seminar verzichten müsstest. Wir finden gemeinsam eine Lösung.