

# ICH - ZEIT

## ERHOLUNGS - SEMINAR

1. - 4. Mai 2025

“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.

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



### 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!

Wir sind:

**HEIKE WELZ & ILKA EISERMANN**  
IHR DOZENTINNENTEAM AUS DER RHEIN-MAIN-REGION

Seminargebühr:

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

~~310 Euro~~ 261 Euro

Veranstaltungsort:

Zisterzienserabtei, 57629 Marienstatt

Zimmer:

Die Zimmer sind bereits vorreserviert. Der Preis für 3 Nächte im EZ  
mit Halbpension beträgt 180 Euro, welche in der Abtei zu zahlen sind.

Informationen und  
Anmeldung unter:

[www.welz-seminare.de](http://www.welz-seminare.de); Tel: 06130 - 2071426;  
[heike.welz.seminare@gmail.com](mailto:heike.welz.seminare@gmail.com)