

Kursplan

Was? Wann? Wo?

Seevetal

Fastenkurs im März 2012

„Fasten und Entspannen auf dem Sunderhof“

Zeit: von Montag 26.03 bis Freitag 30.03.2012

Ort: Der Sunderhof, Forstweg 35, Seevetal (Emmelndorf)

Fasten in der Osterzeit hat eine lange Tradition, erstmalig haben auch wir für Sie einen Fastenkurs im Programm

Das bietet ein Fastenkurs:

- Reinigung und Regeneration
- sich von altem Ballast trennen
- offen werden für Neues

kombiniert mit dem Stressweg-Training

- Atemgeleitete Entspannung
- Meditation
- Kreativer Ausdruck

außerdem

- Informationen über Stressverarbeitung
- Übungen zum besseren Umgang mit Stress im Alltag

= eine Urlaubswoche, die echte Erholung bietet und Regeneration

www.stressweg-schule.de

Kursinfo

Tagesablauf

Tagesablauf:

- Meditation/Entspannungstraining
- Frühstückstee
- Fastenanleitung
- Wandern/Spazieren gehen
- Fastensuppe
- Schwimmen/Singen/Massage/Freizeit
- Abendmeditation

Fachkundig begleitet werden Sie durch:



Gisela Pütz-Baier
Dipl.-Sozialpädagogin
und Stressweg-Trainerin



Frauen Kefenbaum
M.A. (Erwachsenenbildung)
und Fastenleiterin (UGB)

Für weitere Informationen rufen Sie uns gerne an oder schreiben Sie uns eine E-Mail!

Anschrift: Stressweg-Schule, Gisela Pütz-Baier
Neue Straße 53
29640 Schneverdingen

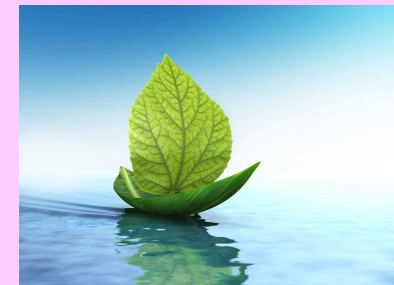
Telefon: 05193-975600 , 01781458793
E-Mail: info@stressweg-schule.de

www.stressweg-schule.de

Stress weg!

Stressweg - Schule

Kursinformation 2012



„Fasten und Entspannen“

**Fastenseminar
vom 26. bis 30.März**

**Ort: Seminarhaus des CVJM
Der Sunderhof, Seevetal(Emmelndorf)**

Jetzt anmelden!

Stressweg-Schule, Schneverdingen
Gisela Pütz-Baier: 05193-975600

www.stressweg-schule.de

Informationen im Überblick

🕒 Fastenkurs zur Regeneration

🕒 Fasten und Entspannen im Frühjahr 2012

🕒 Eine Woche Montag bis Freitag

🕒 Unterkunft in Einzelzimmern mit eigenem WC und eigener Dusche

🕒 Anleitung durch gut ausgebildete Fachkräfte

🕒 Seminarkosten:

**250,-Euro Fastenkurs
(inclusive Unterkunft)
+ 90,-Euro Entspannungstraining**

(einige Krankenkassen erstatten 72,-Euro;
Kursanerkennung nach §20 liegt vor)

**= 340,-Euro bzw. 268,-Euro
(bei Erstattung)**

Anmeldung bis 31. Januar!

Wir bitten rechtzeitige Anmeldung, weil die
Zimmer fest gebucht werden müssen

**Reinigung und
Regeneration**

Info Entspannungsteil

🕒 Stressweg-Training= Präventionskurs nach §20

**Mit dem Stressweg-Training erlernen Sie
einen gesunden Umgang mit Stress.**

🕒 Hier geht es um alles, was zu viel oder zu wenig ist.

Alles, was nicht in Balance ist, verursacht
ungesunden Stress.

🕒 Mit ausreichend Wissen und der richtigen Technik ...

erlernen Sie sinnvoll mit diesem Phänomen in
Ihrem Leben umzugehen. Sie erfahren, was
Stress genau ist, was Stress mit Ihnen macht
und wie Sie gesunden von ungesundem
Stress unterscheiden.

🕒 Nutzen Sie den positiven Aspekt von Stress

und finden heraus, was Sie dazu
in ihrem Alltag beachten müssen.

🕒 Für mehr Entspannung im Alltag

Ziel ist es, Entspannung in den Alltag zu
integrieren, neu mit Ihren persönlichen
Stressoren umzugehen und bessere Wege
des Umgangs damit für sich zu entdecken.

Entspannung im Alltag

Inhalte Fasten & Entspannen

🕒 Das dürfen Sie erwarten

🕒 Fachkundige Anleitung und Begleitung des Fastens

- Fastenprogramm für Gesunde nach Buchinger
- Fachinformationen über Energiehaushalt, Reinigung und Regeneration
- moderierter Erfahrungsaustausch über den Fastenprozess

🕒 Entspannung - Erholung, Auftanken

- Übungen zur Körperentspannung
- Atem spüren und Atemräume nutzen

🕒 Dynamik, Bewegung - Nutzen von zu viel Energie

- Dynamische Körperübungen
- Übungen - Energiearbeit

🕒 Ihre persönlichen Stärken und Quellen der Kraft entdecken

- Phantasiereisen
- Die Stille genießen

🕒 Mitnehm-Übungen für Zuhause

- Übungen zur Umsetzen des Erlernten
in Ihrem persönlichen Alltag

**Einen Ort der Ruhe, der
Entspannung und der Balance**