**Wann:** 02. bis 03.11.2024
Samstag, 10.00 bis Sonntag, 13.00 Uhr

**Wo: Seehotel Losheim**
Zum Stausee 202
66679 Losheim am See
http://www.seehotel-losheim.de

**Mitzubringen:**
- bequeme Kleidung
- Matte, kleines Kissen für Kopf
- Wolldecke
-. Block und Stift

**Leitung:**
***Ute Born-Hort***
Yoga-, Qi Gong und Taiji-Lehrer
***Dorothee Schank***
Expertin für Coaching, Consulting und Training
***Michael Hort***
Taiji- und Qi Gong Lehrer

**Kosten**
EZ 73 € (ÜN + Frühstück)
DZ 130 € (ÜN + Frühstück)
zuzüglich:
- Raummiete 20 € pro Teilnehmer
- Tellergericht Samstagmittag 19 Euro
- Seminarkosten 70 € MG; 90 € NMG

**Begrenzte Teilnehmerzahl.**
**Anmeldung ist erforderlich.**

## Alltagsstress aktiv vorbeugen

**Weitere Auskünfte und Anmeldung**
**Kneipp-Verein Spiesen e. V.**

Ute Born-Hort, Tel. 0 68 21 – 91 45 900

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

# Entspannungs-wochenende für Köper, Geist und Seele

## Resilienz stärken

## Samstag - Sonntag
## 02. – 03.11.2024

## Seehotel in Losheim

Verein Kneipp Spiesen

**Resilienz stärken …**
**Belastungen des Alltags trotzen …**
**Entspannung lernen …**

Resilienz wird als – erworbene – Fähigkeit verstanden, Krisen und Belastungen so zu bewältigen, dass man gestärkt daraus hervorgeht.

Resilienz ist keine angeborene Persönlichkeitseigenschaft, sondern sie entwickelt sich im Verlauf des Lebens.

In dem Seminar zeigen wir, wie man Resilienz stärken kann.

Gleichzeitig entdecken Sie das Gefühl von Entspannung, welches uns immer mehr verloren geht neu.

Lernen Sie Möglichkeiten kennen, wie Sie leicht im Alltag Stress entgegenwirken und vorhandene Anspannung in Körper und Geist einfacher lösen können.

Gönnen Sie sich diese Auszeit vom Alltag!

Lassen Sie ihren anstrengenden Alltag ein Stück weit hinter sich!

An diesem Wochenende trainieren wir, wie wir den Belastungen des Alltags körperlich, emotional und mental entgegenwirken können.

Der Ablauf ist wie folgt geplant:

**Samstag, 02.11.2024**

**10.00 bis 11.30 Uhr**
*Kuschelyoga für den oberen Rücken und Nacken*

**Ab 11.45 bis 12.45 Uhr**
*Was ist Stress und wie entwickele ich Resilienz*

**13.00 – 14.30 Uhr**
**Mittagessen / Pause**

**14.30 bis 15.30 Uhr**
*Die inneren Kraftquellen entdecken*

**15.30 bis 16.30 Uhr**
*Spaziergang zum Garten der Sinne*

**16.30 bis 17.30 Uhr**
*Die Kunst des Entschleunigens*

**17.30 bis 18.30 Uhr**
*Klangreise*

**19.00 Uhr**
**- gemeinsames Abendessen gemütliches Beisammensein**

*Alternativ: Nutzung der Panoramasauna mit Aussicht auf den Losheimer Stausee*

**Sonntag, 27.01.2019**

**7.00 Uhr bis 7.30 Uhr**
*In den Tag atmen (Gehmeditation)*

**Ab 7.30 Uhr Frühstück möglich**

**9.00 bis 10.00 Uhr**
*Kuschelyoga für den unteren Rücken*

**10.15 bis 11.15 Uhr**
*Gesunden Selbstwert entwickeln*

**11.30 bis 12.45 Uhr**
Qi Gong

**13.00 Uhr**
Wer möchte
gemeinsames Abschlussessen