

Bildungszentrum Offenburg
Kath. Zentrum St. Fidelis
Straßburger Str. 39
77652 Offenburg

► **Termin** (über Christi Himmelfahrt)
Mittwoch, 08.05.2024, 17.00 Uhr
(→ Zimmerbezug ab 15 Uhr möglich)
bis Samstag, 11.05.2024, 16.00 Uhr

► **Ort**
Kloster St. Trudpert, 79244 Münstertal
Tel.: (07636) 7802106
gaestehaus@ kloster-st-trudpert.de
www.kloster-st-trudpert.de
(Anmeldung im Bildungszentrum OG)

Wegbeschreibung

Anreise mit dem PKW

Autobahn A5 Karlsruhe – Basel bis zur Ausfahrt Bad Krozingen: Dort fahren Sie Richtung B 31 / Staufen / Breisach / Münstertal / Colmar. Nach ca. 300 m biegen Sie auf die L 120 ab. Dieser Straße folgen Sie etwa 5 km, bis zu einem Kreisverkehr, den Sie in Richtung L 123 passieren. Nach ca. 13 km biegen Sie in Richtung St. Trudpert rechts ab.

Anreise mit der Bahn

Ihr Zielbahnhof: Münstertal (in Bad Krozingen steigen Sie nach Münstertal um)

Vom Bahnhof zum Kloster: Vom Bahnhof Münstertal fahren Sie mit dem Regionalbus 291 bis zur Haltestelle „Münstertal/St. Trudpert“, Fahrzeit beträgt 5 bzw. 8 Minuten. Alternativ können Sie auch mit dem Taxi zum Kloster fahren. Diese müssen vorbestellt werden. (Tel. 07636 / 252). Zu Fuß dauert es etwa 30 Minuten.

Hinweis: Falls Sie mit der Bahn anreisen, können Sie die Konuskarte für das gültige Netzgebiet auch als Rückfahrkarte nutzen.



Ein Wochenende für mich! - Selbstfürsorge und Wohlbefinden mit Achtsamkeit und Progressiver Muskelentspannung



Kloster St. Trudpert

8. bis 11. Mai 2024

„Tue deinem Leib des Öfteren etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Teresa von Avila

Zertifikatskurs - Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich!

**Bildungszentrum
Offenburg**

b
BILDUNGSWERK
der Erzdiözese Freiburg
Bildungszentrum **Offenburg**

Ein Wochenende für mich! - Selbstfürsorge und Wohlbefinden mit Achtsamkeit und Progressiver Muskelentspannung

*„Tue deinem Leib des öfteren etwas Gutes,
damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“
Teresa von Avila*

Zeit haben zum Entspannen, die Seele baumeln zu lassen und zu staunen - in einer weiten, harmonischen Landschaft: das Münstertal bietet wunderbare Plätze, um inne zu halten, die zauberhafte Landschaft bewusst wahr zu nehmen, die Aus-Sicht zu genießen und, im übertragenen Sinn, zur Innen-Sicht werden zu lassen.

Verschiedene achtsame Körperübungen (Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Meditation, u.a.) unterstützen dich dabei, Kraft und Energie für den Alltag zu tanken, deine Widerstandskraft zu stärken und etwas für die körperliche und seelische Gesundheit zu tun. Die entspannenden und stärkenden Übungen sind einfach zu erlernen und leicht in den Alltag integrierbar. Sie brauchen keinerlei besondere körperliche Fähigkeiten.

Zwischen den Kurseinheiten bleibt Zeit und Raum um in der herrlichen Umgebung zu spazieren.

Der Kurs umfasst 12 Zeitstunden. Er gilt als Präventionskurs der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V und kann entsprechend bezuschusst werden. Die Zahl der Teilnehmenden ist auf max. 12 Personen beschränkt.



► Kursleitung

Martina Wieber

Sozialpädagogin, Coach, Mediatorin, Fachberaterin für Selbstfürsorge, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin, Entspannungstrainerin

► Kosten pro Person

175,00 € Kursgebühr
(kann durch die gesetzliche Krankenkasse bezuschusst werden:
Kurs-Nr. KU-ST-AW1MMV
bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention)

129,00 € Vollverpflegung
(3 x Frühstück, Mittagessen, Abendessen)

134,70 € Übernachtung incl. Kurtaxe
(3 x im EZ mit Dusche und WC)

► Anmeldung bis 7. April 2024

bitte schriftlich mit angefügttem Formular an

Bildungszentrum Offenburg

Straßburger Str. 39, 77652 Offenburg

Weitere Informationen:

www.bildungszentrum-offenburg.de

info@bildungszentrum-offenburg.de

Tel. 0781 9250-40

► Bezahlung

nach Erhalt der Rechnung

► Rücktrittsmöglichkeiten

bis 22.04.2024 kostenfrei

ab 23.04.2024: der Gesamtpreis ist zu entrichten (außer es kann ein Ersatzteilnehmer gefunden werden).

Bei Bedarf bitte Reiserücktrittversicherung abschließen.

Fotos: Franz Wieber

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu „Ein Wochenende für mich! – Selbstfürsorge und Wohlbefinden mit Achtsamkeit und Progressiver Muskelentspannung“

8.-11.05.2024 im Kloster St. Trudpert an.

Name, Vorname

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Übernachtung im EZ mit Dusche und WC

vegetarisches Essen gewünscht

*Hinweis: Unverträglichkeiten/ Allergien bitte direkt mit dem Kloster **vorab** abklären*

Ich bin darüber informiert und erkenne an, dass es sich bei diesem Kurs um eine freiwillige Teilnahme in eigener Verantwortung außerhalb der Heilkunde handelt. Mir ist bekannt, dass das Seminar „Ein Wochenende für mich – Selbstfürsorge mit Progressive Muskelentspannung“ nicht geeignet ist, psychische Erkrankungen zu behandeln und/oder zu heilen (keine Heilbehandlung im Sinne des § 1 Heilpraktikergesetz).

Datum, Unterschrift