

Freitag:

17 Uhr Ankommen
Begrüßung
Abendessen
Kurs I
Ausklang zur Nacht

Samstag:

Achtsamkeitsübung
Frühstück
Kurs II
Mittag + Pause
Kurs III
Kaffee + Kuchen
Kurs IV
Abendbrot
Kurs V

Sonntag:

Achtsamkeitsübung
Frühstück
Kurs VI
12 Uhr Verabschiedung

GLÜCK :)

An diesem Wochenende möchten wir Sie einladen, dem Thema *Glück* zu begegnen.

Der Frage „Was macht mich glücklich?“ wollen wir in Vorträgen und Übungen nachgehen.

Verschiedene (Entspannungs-) Methoden, anregende Gespräche und Zeit zum Nachdenken bieten die Möglichkeit, sich mit diesem Thema auseinander zu setzen.

Möchten Sie *Glück* in Ihrem Leben zulassen?

Kursinhalte:

HYPNOSE

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE

JIN SHIN JYUTSU

AUTOGENES TRAINING

MEDITATION MIT KLANG(SCHALE)

TIGERFEELING

**Alles kann,
nichts muss...**

...seien Sie offen
für Neues,
machen Sie das,
was Ihnen Freude
bereitet.



Dr. Holger Ahlsdorff

Allgemeinmediziner

Schwerpunkte:
Hypnose, EFT

www.dr-holger-ahlsdorff.de

Ulrike Ratzko

Heilpraktikerin

Schwerpunkte:
klassische Homöopathie,
Therapie mit
Klangschalen



www.ratzko.eu

Nicole Stege

Entspannungstherapeutin

Schwerpunkte:
Autogenes Training,
PMR, Jin Shin Jyutsu



www.entspannung-auszeit.de

Preis pro Person:

300€ / Doppelzimmer

360€ / Einzelzimmer

beinhaltet:

alle Kurse

+ 2 Übernachtungen

+ vegetarische Bio-Küche, Kaffee, Tee
(Kaltgetränke nicht enthalten)

Anmeldung:

www.gesundheitstag-heiligenfelde.jimdo.de

oder

AusZeit

nicole@entspannung-auszeit.de

04242/8660351

Veranstaltungsort:

MIKADO

Kultur- und Tagungshaus
Zur Großen Höhe 4

27243 Prinzhöfte - Horstedt

www.tagungshaus-mikado.de

**Gesundheits-
wochenende**

Freitag 17.01.2020

ab 17 Uhr

bis

Sonntag 19.01.2020

12 Uhr

