

# Entspannt ins Wochenende Selbstfürsorge – Eine Auszeit für Dich!

**Ein Entspannungsabend zum Wohlfühlen mit  
verschiedenen Entspannungsmethoden und Meditation für  
mehr innere Ruhe und Gelassenheit**

**Freitag, 03.05.24 – 18.00 -21.00 Uhr - Kosten: 40,00 €**

Zur Ruhe zu kommen und sich selbst fürsorglich zu begegnen, fällt uns oft schwer, wenn der Alltag schwierig und stressig ist. Selbstfürsorge ist jedoch für alle Menschen wichtig, um körperlich, seelisch und geistig gesund zu bleiben. Insbesondere auch für Menschen, die in helfenden Berufen tätig sind, um Stress und Belastungen abzubauen und einem Burnout vorzubeugen.

Gönnen Sie sich an diesem Abend eine Auszeit. Mit Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Hypnose, Meditation, Fantasie- und Körperreisen können Sie wieder positive Energie tanken, den Alltag vergessen und die Seele baumeln lassen. Im entspannten Zustand schöpft der Körper wieder Kraft, die Seele bekommt wieder Raum für Kreativität und neue Ideen. Körper, Geist und Seele kommen wieder ins Gleichgewicht.

Der Entspannungstag eignet sich für jeden, der die Methoden kennenlernen oder auffrischen möchte. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Isomatte, eine Decke und ein kleines Kissen mit. Für Verzeehr ist selbst zu sorgen.

**Leitung: Angelika Biert, Heilpraktikerin (Psychotherapie)**

**Ort: Hürther Beratungshaus, Esserstraße 30a, 50354 Hürth-Efferen,**

**Tel: 0179/5020734 – [angelika-biert@web.de](mailto:angelika-biert@web.de) - [www.angelika-biert.de](http://www.angelika-biert.de)**

=====

**Hiermit melde ich mich verbindlich an:**

**03.05.24**

Die Kursgebühr bitte ich bei Anmeldung auf das Konto Angelika Biert  
Volksbank Rhein-Erft-Köln eG, IBAN DE17 37062365 4603464015, BIC GENODED1FHH  
zu überweisen.

---

**Name, Adresse, Telefon**

**Datum, Unterschrift**