

# **Wellness für Körper und Seele Entspannung – Achtsamkeit – Resilienz zur Stressregulierung und Selbstfürsorge**

## **Wohlfühlabend mit verschiedenen Entspannungsmethoden, Achtsamkeitsübungen und Meditation für mehr innere Ruhe und Gelassenheit**

**Jeweils dienstags 29.09.26, 03.11.26, 24.11.26 und 08.12.26  
18.30 – 20.15 Uhr – Kosten: 1 Abend 28 € - 3 Abende 75 €**

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.

Schenken Sie sich an diesem Abend eine kleine Auszeit. Zeit nur für sich selbst, den Alltag einmal loslassen, um wieder Kraft und Energie zu schöpfen und die Seele baumeln zu lassen.

Sie werden verschiedene Entspannungstechniken (AT und PMR), Traumreisen, Bodyscan, sowie Achtsamkeits- und Selbstliebemeditation kennenlernen oder auch gerne auffrischen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Isomatte, eine Decke und ein kleines Kissen mit. Tee und Gebäck wird bereitgestellt.

Ich freue mich auf Sie!

**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)**

=====

**Anmeldung per Mail bitte an: [angelika-biert@web.de](mailto:angelika-biert@web.de)**

**Den Kursbeitrag bitte ich vorab auf mein Konto DE17370623654603464015 zu überweisen. Vielen Dank.**

---