



## ENTSPANNUNGSKURS

“ZEIT FÜR DICH”

13.03. - 15.03.2026

04.12. - 06.12.2026

PROGRESSIVE  
MUSKELRELAXATION NACH  
JACOBSON &  
AUTOGENES TRAINING NACH  
SCHULTZ

Das detaillierte Programm finden Sie unter  
[bildungsgut-schmochtitz.de/anmeldung](http://bildungsgut-schmochtitz.de/anmeldung)



## INHALTE

Im Rhythmus des Ruhens erwachen neue Kräfte, Kreativität und Lebensfreude.

Sowohl Progressive Muskelrelaxation als auch Autogenes Training sind bewährte Methoden, um Stress im Alltag bewältigen zu können. Sie gelangen wieder zum Bewusstsein tiefer innerer Ruhe.

### Schwerpunkte:

- Entspannen und Wohlfühlen
- Atemübungen
- Erlernen der Methoden PMR und AT
- Festigung und Anwendung der Methoden in Alltagssituationen
- Gedankenaustausch

### Zielgruppe:

Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet und dient der Stressbewältigung und dem Vorbeugen von Krankheiten insbesondere der Überlastung durch Stresszustände. Er dient der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und stärkt unter anderem ebenfalls das Immunsystem.

## REFERENTIN

### Marita Kliwer

zertifizierte Gesundheits- und Entspannungstrainerin, Erzieherin  
weitere Infos unter: [www.entspannenistgesund.de](http://www.entspannenistgesund.de)



## ABLAUF

### Freitag, 13.03. | 04.12.

15:00 - 16:00 Uhr	Anreise und Bezug der Zimmer
17:00 Uhr	Kennenlernen & Entspannen
18:00 Uhr	Abendessen
20:00 Uhr	Entspannung am Abend

### Samstag, 14.03. | 05.12.

08:00Uhr	Frühstück
09:00-12:00Uhr	Entspannungseinheit PMR/ AT
12:00 Uhr	Mittagessen & Freizeit
14:00 Uhr	Entspannungseinheit PMR/ AT
15:30 Uhr	Wanderung
18:00 Uhr	Abendessen

### Sonntag, 15.03. | 06.12.

08:00 Uhr	Frühstück
09:00- 09:30Uhr	Check-Out der Zimmer
09:30Uhr	Wiederholung & Übung der Entspannungsmethoden
12:00 Uhr	Mittagessen

### Bitte bringen Sie folgende Dinge mit:

- bequeme Kleidung
- kleines Kissen
- Socken
- Schreibutensilien
- wetterbedingte Kleidung
- Wanderschuhe



## ANMELDUNG

Die Reihenfolge der Anmeldungen entscheidet grundsätzlich über die Teilnahme. Erhalten Sie keine Absage, so gilt Ihre Anmeldung als angenommen und verbindlich. Etwa drei Wochen vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie die Rechnung. Bitte beachten Sie bei der Anreise unsere Hausordnung. Diese finden Sie auch online unter [bildungsgut-schmochitz.de/hausordnung-agbs/](http://bildungsgut-schmochitz.de/hausordnung-agbs/).

### Kosten pro Person inkl. Kursgebühr

499,00 € im Einzelzimmer inkl. Vollpension

449,00 € im Zweibettzimmer inkl. Vollpension

### Stornierung

Bei Absage benötigen wir eine schriftliche Mitteilung. Sollte eine Stornierung innerhalb von 28 Tagen bis 14 Tage vor Kursbeginn erfolgen, berechnen wir 50 % der Kurskosten. Bei einer Absage von 14 Tagen bis 7 Tage vor Kursbeginn berechnen wir 75 % der Kurskosten. Wir stellen 100 % der Kurskosten in Rechnung bei Absagen ab sieben Tagen vor Kursbeginn. Die Stornierungsgebühren entfallen, wenn Sie bei Ihrer Absage einen Ersatzteilnehmer verbindlich anmelden.

## ADRESSE

### Bildungsgut Schmochitz St. Benno

Schmochitz 1, 02625 Bautzen

📞 035935 22-0

✉️ info@bg-schmochitz.de

🌐 [bildungsgut-schmochitz.de](http://bildungsgut-schmochitz.de)

**Bildungsgut Schmochitz St. Benno**  
Schmochitz 1  
02625 Bautzen

### ENSPANNUNGSKURS

**13.03.-15.03.2025 | 04.12.-06.12.2026**  
im Bildungsgut Schmochitz

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Name, Vorname

Straße

PLZ

Ort

Telefon

E-Mail

Bemerkungen (z. B. Vegetarier, Diabetiker ...)

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mein Einverständnis mit den Stornobedingungen. Zudem erkläre ich mich damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten zum Zwecke der Buchung und Veranstaltungsorganisation im Bildungsgut Schmochitz elektronisch gespeichert und verarbeitet werden. Für Zwecke der künftigen Veranstaltungsarbeit des Bildungsgutes Schmochitz (Informationen zu Veranstaltungen etc.) bin ich mit der Speicherung meiner Kontaktdaten in einem automatisierten Verfahren beim Bildungsgut Schmochitz einverstanden. Die Einwilligung ist freiwillig und kann jederzeit gegenüber dem Bildungsgut Schmochitz widerrufen werden. Erfolgt kein Widerruf, gilt die Einwilligung zunächst unbeschränkt. Aus der Nichterteilung oder dem Widerruf der Einwilligung entstehen mir keinerlei Nachteile.

Alle weiteren Informationen unter [bildungsgut-schmochitz.de/datenschutz](http://bildungsgut-schmochitz.de/datenschutz).

Ort, Datum

Unterschrift