



ENTSPANNUNGSKURS

“ZEIT FÜR DICH”

04.12. - 06.12.2026

PROGRESSIVE
MUSELRELAXATION NACH
JACOBSON &
AUTOGENES TRAINING NACH
SCHULTZ

Das detaillierte Programm finden Sie unter
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



ABLAUF

Freitag, 04.12.2026

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, 05.12.2026

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

Sonntag, 06.12.2026

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

Bitte bringen Sie folgende Dinge mit:

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



Bildungsgut Schmochtitz St. Benno
Schmochtitz 1
02625 Bautzen

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-schmochtitz.de/hausordnung-agbs/.

Kosten pro Person inkl. Kursgebühr

433,00 € im Einzelzimmer inkl. Vollpension

383,00 € 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 Schmochtitz St. Benno

Schmochtitz 1, 02625 Bautzen

☎ 035935 22-0

✉ info@bg-schmochtitz.de

🌐 bildungsgut-schmochtitz.de

ENSPANNUNGSKURS

04.12.-06.12.2026

im Bildungsgut Schmochtitz

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

<input type="text"/>	
Name, Vorname	
<input type="text"/>	
Straße	
<input type="text"/>	<input type="text"/>
PLZ	Ort
<input type="text"/>	
Telefon	
<input type="text"/>	
E-Mail	
<input type="text"/>	
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 Schmochtitz elektronisch gespeichert und verarbeitet werden. Für Zwecke der künftigen Veranstaltungsarbeit des Bildungsgutes Schmochtitz (Informationen zu Veranstaltungen etc.) bin ich mit der Speicherung meiner Kontaktdaten in einem automatisierten Verfahren beim Bildungsgut Schmochtitz einverstanden. Die Einwilligung ist freiwillig und kann jederzeit gegenüber dem Bildungsgut Schmochtitz 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-schmochtitz.de/datenschutz.

<input type="text"/>
Ort, Datum
<input type="text"/>
Unterschrift