

# Stressreduktion durch Achtsamkeit

## Ein Wochenende Wellness für Körper und Seele

Leitung: Wilma Fassmann

Erholung und Entspannung kommen im Alltag des modernen Menschen in der Regel zu kurz: Wenn der Arbeitsalltag erfolgreich bewältigt ist, steht der Freizeitstress an. Der Druck, in möglichst kurzer Zeit möglichst viel Erholung zustande zu bringen, macht diese Anstrengung oft gleich von Anfang an zunichte.

Der angebotene Workshop soll in entspannter Atmosphäre den Raum dafür schaffen, die eigenen Erholungsbedürfnisse zu entdecken und diesen nachgehen zu können. Ziel ist es, Wellness für Körper und Geist aus sich selbst heraus und unter Zuhilfenahme minimaler Hilfsmittel zu erleben: Achtsamkeitsübungen, Elemente der Aromatherapie und Meditation werden den Weg zu tiefer Entspannung bahnen. Die Interaktion in einer Gruppe Gleichgesinnter trägt zusätzlich zur Tiefung dieser Erlebnisse bei.

## Ort und Datum

Das Wellness-Wochenende startet Samstags um 10.00 Uhr. Am Samstag geht das Programm bis 18.00 Uhr, am Sonntag dann von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr.

Übernachtungsmöglichkeiten müssen in Eigenverantwortung organisiert werden. Die Seminarleitung ist dabei gerne behilflich und kann Empfehlungen und Hinweise zu möglichen Unterkünften geben.

Im Jahr 2015 wird das Wellness-Wochenende an folgendem Termin angeboten:

10. September 2016 und 11. September 2016

Der Workshop wird in Wiesbaden in der Schiersteiner Str. 26 durchgeführt werden.

## Kosten

Die Teilnahme am ersten Termin (2-tägig) kostet 200,00 €. Dieser Betrag beinhaltet die Kosten für Seminarleitung, die Nutzung der Räumlichkeiten der Galerie sowie Getränke und Snacks während der Veranstaltung. Kosten für Mahlzeiten und Übernachtung sind nicht in diesem Betrag enthalten.

## Anmeldung

Eine verbindliche Anmeldung wird schriftlich, per E-Mail oder Fax unter Angabe des Veranstaltungsnamens und des gewünschten Termins erbeten an:

*Institut für Phänopraxie | Schiersteiner Str. 26 | 65187 Wiesbaden  
E-Mail: [info@phaenopraxie.de](mailto:info@phaenopraxie.de) oder [wf@phaenopraxie.de](mailto:wf@phaenopraxie.de)  
Fax: +49 611 5828139*

Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 50% der Teilnahmegebühren fällig (die Zahlungsmodalitäten werden nach Eingang der Anmeldung mitgeteilt). Bei Rücktritt bis sieben Tage vor Veranstaltungsbeginn wird die Anzahlung abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 10,00 € zurück erstattet. Bei späterem Rücktritt kann die Anzahlung nicht zurück erstattet werden. Bei Absage der Veranstaltung wird die komplette Anzahlung zurück erstattet. Rückfragen zur Veranstaltung sind willkommen.