

# 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 wird Freitags um 19.00 Uhr mit einem kleinen Umtrunk starten. Das Programm des Freitags wird um 21.30 Uhr enden. Am Samstag geht das Programm von 10.00 Uhr bis 19.00 Uhr, am Sonntag 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 folgenden Terminen angeboten:

Termin 1: 6. Februar 2015 und 7. Februar 2015

Termin 2: 24. Juli 2015 bis 26. Juli 2015

Der Workshop am ersten Termin (Februar 2015) wird im *Kinderhaus Schwalbacher Straße*, Schwalbacher Straße 76, Wiesbaden, stattfinden. Der Ort für den Workshop im Juli wird noch bekannt gegeben.

## Kosten

Die Teilnahme am ersten Termin (2-tägig) kostet 170,00 €, am zweiten Termin (3-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 | Körnerstraße 3 | 65185 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.