

„Vier Säulen der Gesundheit“

Bewusste Lebensgestaltung

Termin: 29.11. - 03.12. 2020

In dieser kurzen Woche erhalten Sie einen Fahrplan anhand dessen Sie Ihre Gesundheit und Lebensweise individuell verbessern oder optimieren können. Die sogenannten vier Säulen der Gesundheit sind eine gute und einfach umsetzbare Grundlage:

1. Säule - Bewegung: mit gezielten Körperübungen,
2. Säule - Entspannung: mit Atemübungen und zentriert geführten Meditationen,
3. Säule - Ernährung: bei basischer Kost
4. Säule - Bewusstsein: jede Umstellung, sei es in der Ernährung oder bei sonstigen Verhaltensänderungen, Bedarf davor eines Bewusstseinschrittes.

Ein Seminar für alle, die aktiv und voller Selbstverantwortung ihr Leben gestalten und ihren Körper auf sanfte Weise entsäuern wollen.

Kurstitel:	Vier Säulen der Gesundheit, Bewusste Lebensgestaltung	
Päd. Verantwortung:	Sylvia Kipper, LHVHS	
Referentin:	Helma Holz, ausgebildete Zilgreilehrerin und Krankenschwester	
Kursbeginn:	Sonntag, 29. November 2020	16.30 Uhr (Anreise ab 15.30 Uhr)
Kursende:	Donnerstag, 03. Dezember 2020	13.00 Uhr
Kursgebühr:	288,00 bis 300,00 € je nach Selbsteinschätzung einschl. Unterkunft und Verpflegung; EZ Zuschlag 12,00 €/Nacht; Wir bitten Sie, die Gebühr vor Ort in bar oder mit EC-Karte zu bezahlen.	
Anmeldung:	Tel.: 034672/851-0 Fax: 034672/851-20 E-Mail: LHVHS@klosterdonndorf.de, Internet: www.klosterdonndorf.de	
Hinweis:	Bitte bringen Sie für draußen feste Schuhe und wetterfeste Kleidung mit. Wenn vorhanden bitte eigene Yogamatte und ein kleines Kissen mitbringen.	