



GOTT BEGEGNEN IN

REHE

CHRISTLICHES GÄSTEZENTRUM
WESTERWALD

Seminar

GESUND, FIT UND ENTSCHLEUNIGT IM ALLTAG



Foto: © shack, fotolia.com

mit Susanne von Pentz-Jaeger

05.07.–07.07.2019

Seminar

GESUND, FIT UND ENTSCHLEUNIGT IM ALLTAG

Die Anforderungen in Beruf und Alltag sind inzwischen sehr komplex und bringen uns immer wieder an körperliche und seelische Grenzen. Das Gefühl, überfordert zu sein und immer an der Grenze der Belastbarkeit agieren zu müssen, wirkt sich auf Körper, Seele und Geist sehr negativ aus und kann sogar zum Burnout führen. Prävention ist hier das Zauberwort! Vorbeugen ist besser als heilen. Was ich heute für meine Gesundheit investiere, spare ich im Alter an Krankheitskosten! – Auch für junge Teilnehmer ist dieses Seminar bestens geeignet!

Mitzubringen:

Sportbekleidung, Turnmatte



Referentin:



Susanne von Pentz-Jaeger, zertifizierte Präventionstrainerin, langjährige Erfahrungen als Ergotherapeutin (Bereich: Orthopädie, Neurologie). Ist als Referentin unterwegs, leitet christliche Reisegruppen, Autorin.

Inhalte u. a.:

- Körperliche und geistige Fitness in Theorie & Praxis
- Trainingsprogramm für den Alltag – leicht zu lernen und anzuwenden
- Effektive Übungen für den Berufsalltag
- Gehirnfitness bis ins hohe Alter
- Was die Seele stark macht – mit Resilienz leben lernen
- Zeiten der Stille und Entspannung
- Bewegung an der frischen Westerwälder Luft



REFERENZEN VON TEILNEHMERINNEN 2018

„Da so viel Theorie gleich in die Praxis umgesetzt wurde, hatte das Seminar einen wunderbaren ‚Soforteffekt‘. Meine Verspannungen haben sich deutlich reduziert. Am Montag konnte ich bei der Arbeit auch schon einige Tipps umsetzen. Ich bin froh, dass ich dabei war.“

Margit

„In wunderschöner Umgebung und mit einem ausgewogenen Programm aus Bewegung und Ruhe eine tolle Möglichkeit, um vom turbulenten Alltag zu entspannen und zur Ruhe zu kommen! Das Seminar fand in persönlicher Atmosphäre und in einem netten kleinen Team von Teilnehmern statt, der Austausch zum Thema Prävention und Gesundheit war sehr interessant, und durch christliche Aspekte wurde das Programm abgerundet. Ich würde mich freuen, wenn wir uns in Rehe wiedersehen! Mir hat es dort sehr gut gefallen.“

Jessica

„Ich habe die Entschleunigung mit nach Hause genommen und es direkt geschafft, mich nach meiner Ankunft nicht gleich in die Arbeit zu stürzen. Vielen Dank für deine Erinnerungen an bereits Bekanntes und neue Erkenntnisse über die Bedürfnisse meines Körpers und Geistes.“

Corinna



Foto: © S.Cherryuty, fotolia.com

**Teilnahme auch als
Tagesgast möglich!**
Anmeldung erforderlich!

Als Tagesgast:

- Frühstück: 6,50 €
- Mittagessen: 9,50 €
- Abendessen: 9,50 €

PREIS:

111,00 € pro Person
inkl. Vollpension, Bettwäsche/Handtücher
zzgl. 70,00 € Seminargebühr
zzgl. 11,50 € Einzelzimmerzuschlag pro Tag



Foto: © Maridav, fotolia.com

ANMELDUNG AN:
Christliches Gästezentrum
Westerwald
Heimstraße 49, 56479 Rehe
Telefon 02664 505-0
E-Mail info@cgw-rehe.de
www.cgw-rehe.de

