

# Ich tauche ab und gönne mir viel

Zeit für Entspannung und Entschleunigung



<https://pixabay.com/de/photos/unter-tauchen-scuba-2296460/>



- Datum:** Sa. **13.06.26**, 09:00 Uhr bis So., **14.06.26**, 16:00 Uhr
- Referentin:** **Martina Panzer, Roberto Di Bucchianico**
- Kursgebühr:** 279,00 € inklusive Vollverpflegung und Übernachtung im Standardzimmer
- Kursnr.:** X-0613-01
- Anmeldung:** Tel.: 0251 87112-0  
E-Mail: [reservierung@haus-mariengrund.de](mailto:reservierung@haus-mariengrund.de)

Möchten Sie gerne mal abtauchen und dem Alltag mit seinem "Zuviel" entfliehen? Dann gönnen Sie sich eine schöne Zeit mit viel Entspannung und Entschleunigung. An diesem Wochenende können Sie mit Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, QiGong, Yoga, Klangschalen-, Atem- und Achtsamkeitsübungen tief abtauchen und eine beruhigende, ausgleichende und zentrierende Wirkung erleben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zielgruppe: Interessierte, die für ihren beruflichen, privaten oder ehrenamtlichen Kontext eine Auszeit vom "Zuviel" möchten.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung für drinnen & draußen, warme Socken, ggfs. Kissen & Wolldecke



BILDUNGSHAUS . TAGUNGSHAUS . GÄSTEHAUS

Nünningweg 133, 48161 Münster, Tel. 0251 – 87112-0, [www.haus-mariengrund.de](http://www.haus-mariengrund.de)