



Schloß Gehrden

Wohlfühlwochenende auf Schloß Gehrden

„Entspannen–Loslassen–Wohlfühlen“

mit Hildegard Griese

An diesem Wochenende lernen Sie verschiedene Entspannungsübungen wie z. B. Fantasiereisen, Meditation und Teile aus dem Autogenen Training kennen. Es geht vor allem darum, zur inneren Ruhe zu finden und neue Impulse für den Alltag zu bekommen.

Sie erfahren etwas über die Wirkung der Farben und erleben, wie die richtigen Farben Sie strahlen lassen und zu ihrem Wohlbefinden beitragen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Kissen

vom 16. bis 18. März 2012
und ***vom 9. bis 11. November 2012***

Leistungen: 2 Übernachtungen
inkl. Vollpension



Preis: 90,00 Euro Kursgebühren p. Pers.
165,00 Euro p. Pers. im DZ
205,00 Euro p. Pers. im EZ

