

AUSZEIT - Wochenende für Mütter/Väter behinderter und pflegebedürftiger Kinder (allein und Paare)

Bildungshaus Kloster Schmerlenbach

Auftanken - Abschalten in der Natur - Bewegung und Entspannung

Mal wieder auf andere Gedanken kommen, den Alltag hinter sich lassen, raus aus dem technisierten Pflegealltag und die herrliche Umgebung des nahe gelegenen Spessarts, den schönen Klostergarten und die Wohlfühl-Atmosphäre des ehemaligen Klosters in Schmerlenbach auf sich wirken lassen.

Einen bewegten und entspannten Rücken als Trainingserlebnis erfahren mit fließenden und harmonischen Bewegungen, dazu viele hilfreiche Tipps für ein zeitgemäßes und effektives Haltungs- und Beweglichkeitstraining mitnehmen.

Entspannungstechniken und ein paar wohltuende Klänge der Klangschalen kennen lernen sind ein Teil des Wochenendes.

Die Natur lädt uns ein, mit unseren Sinnen ganz viel Kraft und Energie zu tanken und mit kreativen Anregungen zum Abschalten zu gelangen. Die Natur ist unser Lehrmeister, wenn wir uns darauf einlassen.

Nehmen Sie hilfreiche Ideen mit nach Hause, um sich einen anstrengenden Alltag zu erleichtern.

Leitung des Wochenendes: Petra Göpfert, Gesundheits- und Wellnesstrainerin, Natur- und Umweltpädagogin, Peter-Hess-Klangpraktikerin.

Lassen Sie sich einladen, im Tagungszentrum Schmerlenbach nicht nur „klösterlich“ Entspannung und Bewegung, sondern auch die kulinarische Küche zu genießen.

Dieses Wochenend-Angebot ist eine gemeinsame Veranstaltung des Tagungszentrums Schmerlenbach mit dem Verein Intensivkinder zuHause e.V. (Region Rhein-Main).

Anreise möglich am Freitag Nachmittag.

Beginn mit dem Abendessen am Freitag um 18.30 Uhr, Ende mit dem Mittagessen am Sonntag um 12.00 Uhr.

Informationen zum Haus: www.schmerlenbach.de

Es sind Gymnastikmatten, Yogakissen und Decken vorhanden. Getränke können vor Ort gekauft werden.

Unterbringung in EZ oder DZ mit Dusche/WC / VP

Kosten pro Person: Mitglieder: 45.-€

Nichtmitglieder ca. 237€

Bitte mitbringen: Wettergemäße Kleidung für draußen - bitte auch an Ersatzjacke, Hose und Schuhe denken, am besten feste Sport- oder/und Wanderschuhe, einen Schirm, nach Möglichkeit einen kleinen Rucksack oder eine Bauchtasche und eine kleine Flasche Wasser für draußen, bequeme Kleidung und warme Socken für drinnen.

Anmeldung Mitglieder bitte an Cordula Ulbrich, regio-rheinmain@intensivkinder.de,
06026/995288

Anmeldung Nichtmitglieder bitte an Dr. Ursula Silber, Bildungsreferentin, 06021-630 234
u.silber@schmerlenbach.de

