

Bildungszentrum Offenburg
Kath. Zentrum St. Fidelis
Straßburger Str. 39
77652 Offenburg

► **Termin**

Freitag, 27.03.2026, 17.00 Uhr
(→ Zimmerbezug ab 15 Uhr möglich)
bis Sonntag, 29.03.2026, 14.00 Uhr)

► **Ort**

Haus Maria Lindenberg, St. Peter
Tel.: (07661 9300-0)
www.haus-maria-lindenberg.de
(Anmeldung im Bildungszentrum OG)



Ein Wochenende für mich! Selbstfürsorge und Wohlbefinden mit Achtsamkeit und Progressiver Muskelentspannung



**Haus Maria
Lindenberg**

27. bis 29.03.2026

*„Tue deinem Leib des Öfteren etwas
Gutes, damit deine Seele Lust hat,
darin zu wohnen.“ Teresa von Avila*

*Zertifikatskurs - Bezuschussung durch
die Krankenkasse möglich!*

**Bildungszentrum
Offenburg**

b
BILDUNGSWERK
der Erzdiözese Freiburg
Bildungszentrum **Offenburg**

Ein Wochenende für mich! - Selbstfürsorge und Wohlbefinden mit Achtsamkeit und Progressiver Muskelentspannung

*„Tue deinem Leib des öfteren etwas Gutes,
damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“*

Teresa von Avila

Zeit haben zum Entspannen, die Seele baumeln zu lassen und zu staunen - in einer weiten, harmonischen Landschaft: St. Peter bietet wunderbare Plätze, um innezuhalten, die zauberhafte Landschaft bewusst wahr zu nehmen, die Aussicht zu genießen und zur Innensicht werden zu lassen.

Verschiedene achtsame Körperübungen (Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Meditation, u.a.) unterstützen Sie dabei, Kraft und Energie für den Alltag zu tanken, Ihre Widerstandskraft zu stärken und etwas für die körperliche und seelische Gesundheit zu tun.

Die entspannenden und stärkenden Übungen sind einfach zu erlernen und leicht in den Alltag zu integrieren. Sie brauchen keinerlei besondere körperliche Fähigkeiten. Zwischen den Kurseinheiten bleibt Zeit und Raum um in der herrlichen Umgebung zu spazieren.

Der Kurs umfasst 8 Zeitstunden und gilt als Präventionskurs nach § 20 der gesetzlichen Krankenkassen und kann entsprechend bezuschusst werden.



Foto: Franz Wieber

► Kursleitung

Martina Wieber

Sozialpädagogin, Coach, Mediatorin, Fachberaterin für Selbstfürsorge, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin, Entspannungstrainerin

► Kosten pro Person:

165,00 € Kursgebühr
Zertifikatskurs - Bezuschussung
gesetzliche Krankenkasse möglich

218,20 € Übernachtung, alle Mahlzeiten,
Kurtaxe sowie Getränke im Kursraum)

383,20 € Gesamtkosten Einzelzimmer
(Doppelzimmer auf Anfrage)

► Anmeldung bis 15. Januar 2026

bitte schriftlich mit angefügtem Formular
oder online an **Bildungszentrum
Offenburg** Straßburger Str. 39, 77652
Offenburg

Durch die Stornobedingungen im Haus
Lindenberg ist ein sehr früher Anmelde-
Schluss notwendig.

Weitere Informationen und Onlineanmeldung:

www.bildungszentrum-offenburg.de
info@bildungszentrum-offenburg.de
Tel. 0781 9250-40

► Bezahlung

nach Erhalt der Rechnung

► Rücktrittsmöglichkeiten

Durch die Stornobedingungen des Haus
Lindenberg handeln wir hier abweichend von
unseren AGB's. Der Kurs ist bis 70 Tage vor
Kursbeginn kostenlos stornierbar. Im Anschluss
werden die Kosten anteilig der Vorgaben des Haus
Lindenberg in Rechnung gestellt.
Bei Bedarf bitte Reiserücktrittversicherung
abschließen.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu
„Ein Wochenende für mich! – Selbstfürsorge und
Wohlbefinden mit Achtsamkeit und Progressiver
Muskelentspannung“ vom 27.-29.03.2026 im
Haus Maria Lindenberg an.

Name, Vorname

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

☐ vegetarisches Essen gewünscht
☐ Unverträglichkeiten/Allergien
(welche)

Ich bin darüber informiert und erkenne an, dass es sich bei
diesem Kurs um eine freiwillige Teilnahme in eigener
Verantwortung außerhalb der Heilkunde handelt. Mir ist
bekannt, dass das Seminar „Ein Wochenende für mich –
Selbstfürsorge mit Progressive Muskelentspannung“ nicht
geeignet ist, psychische Erkrankungen zu behandeln
und/oder zu heilen (keine Heilbehandlung im Sinne des § 1
Heilpraktikergesetz).

Datum / Unterschrift