

► **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](http://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 - Bezugsschussung durch die Krankenkasse möglich!*

**Bildungszentrum  
Offenburg**



**BILDUNGWERK**  
der Erzdiözese Freiburg  
Bildungszentrum **Offenburg**

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

## Weitere Informationen und Onlineanmeldung:

[www.bildungszentrum-offenburg.de](http://www.bildungszentrum-offenburg.de)

[info@bildungszentrum-offenburg.de](mailto: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 Progressiver Muskelentspannung“ nicht geeignet ist, psychische Erkrankungen zu behandeln und/oder zu heilen (keine Heilbehandlung im Sinne des § 1 Heilpraktikergesetz).

---

Datum / Unterschrift