



GOTT BEGEGNEN IN

REHE

CHRISTLICHES GÄSTEZENTRUM
WESTERWALD

GESUND, FIT UND ENTSCHLEUNIGT

im Alltag



©ricardoferrando - stock.adobe.com

mit Susanne von Pentz-Jaeger
30.04.-02.05.2021
08.-10.10.2021

Die Anforderungen in Beruf und Alltag sind inzwischen sehr komplex und bringen uns an körperliche und seelische Grenzen. Das wirkt sich auf Körper, Seele und Geist sehr negativ aus und kann sogar zum Burnout führen. Prävention ist hier das Zauberwort! Vorbeugen ist besser als Heilen. Was ich heute für meine Gesundheit investiere, spare ich im Alter an Krankheitskosten! Auch für junge Teilnehmer ist dieses Seminar bestens geeignet!

Inhalte u. a.:

- Körperliche und geistige Fitness in Theorie & Praxis
- Trainingsprogramm für den Alltag – leicht zu lernen und anzuwenden
- Effektive Übungen für den Berufsalltag
- Gehirnfitness bis ins hohe Alter
- Was die Seele stark macht – mit Resilienz leben lernen
- Bewegung an der frischen Westerwälder Luft
- Zeiten der Stille und Entspannung

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnmatte

Leitung:

Susanne von Pentz-Jaeger, zertifizierte Präventionstrainerin, langjährige Erfahrungen als Ergotherapeutin (Bereich: Orthopädie und Neurologie), ist als Referentin unterwegs, leitet christliche Reisegruppen, Autorin

www.von-pentz-jaeger.de



PREIS:

111,00 € pro Person

inkl. Vollpension, Bettwäsche/Handtücher

zzgl. 23,00 € Einzelzimmerzuschlag

zzgl. 80,00 € Seminargebühr

ANMELDUNG AN:

Christliches Gästezentrum
Westerwald

Heimstraße 49, 56479 Rehe

Telefon 02664 505-0

E-Mail info@cgw-rehe.de

www.cgw-rehe.de

