

**Seminargebühr:  
245,00 €**



**AllgäuWeite**  
Christliches Gästehaus

**Datum:** Montag 11.05. – Freitag 15.05.2020

## **„Sei gut zu Dir!“ (Seminar für Frauen)**

**Begleitete, gesundheitsorientierte Urlaubstage in der AllgäuWeite**

Gemäß Mk. 12.31 und Mose 19.18 „Du sollst Deinen Nächsten lieben wie Dich selbst“ wollen wir uns in diesen Tagen **gut-tun**.

Gut tun – wie geht das?

Stress, Ärger und Sorgen belasten auf Dauer Körper und Seele und machen krank! Deshalb: raus aus dem Alltag! Den Körper wieder spüren.

Aber: nicht nur abhängen, sondern aktiv Strategien für mehr Wohlbe-finden und weniger Stress lernen und einüben mit:

- **Entspannung + kleinen Massagen**
- **selbst hergestellten Schön-heits- und Wellnessprodukten aus Gottes Schöpfung**
- **Gezielter Bewegung (Venen- und Atemübungen)**
- **Wanderungen und Ausflügen, bei denen wir auch heilsame Kräuter finden und erkennen lernen.**
- **Kneipp'schen Anwendungen**
- **„gesundes Wissen“ über einem Lebensstil, der Körper, Geist und Seele in die Mitte bringt (nach Gottes Gedanken)**
- **Wellness + Sauna**
- **Gottes Wort zum Bibelfers Markus 12, 30-31**

**Referentin:**

Gabriele Rosenzopf, christliche Gesundheitsberaterin  
[info@christliche-gesundheitsberatung.de](mailto:info@christliche-gesundheitsberatung.de)  
[www.christliche-gesundheitsberatung.de](http://www.christliche-gesundheitsberatung.de)

