



ZEIT FÜR DICH
Körper • Geist • Seele

Achtsamkeits- und Entspannungskurs

Zeit für Dich



Die Glücksschmiede
FÜR MEHR STÄRKE & ACHTSAMKEIT

“ —

*"Zwischen zwei Atemzügen
liegt ein Ort,
an dem du neue Kraft findest."*



Rudi Rheimann
HP für Psychotherapie,
Coach und Berater,
Entspannungstrainer



Die Glücksschmiede
FÜR MEHR STÄRKE & ACHTSAMKEIT

Zeit für Dich - Entspannung neu entdecken

Dauerstress, Gedankenkarussell, kein Moment für dich?

„Zeit für Dich“ ist dein wöchentlicher Break vom Alltag – ein Kurs, in dem du lernst, runterzufahren, durchzuatmen und wieder Energie zu tanken.

Was dich erwartet:

In acht Einheiten à 75 Minuten erlebst du, wie gut es tut, die Gedanken ruhen zu lassen und den Körper wieder zu spüren.

Jede Stunde startet mit einer kleinen Ankommensübung und einem kurzen Input zu Themen rund um Achtsamkeit, Stress und Entspannung – und geht über in leicht verständliche Übungen, die du direkt im Alltag nutzen kannst.

Zu den Methoden gehören:

- Autogenes Training & Progressive Muskelentspannung
- Atemachtsamkeit & Körperwahrnehmung
- Elemente aus Qi Gong & Yoga
- Kurze Meditationen & Fantasiereisen

Diese Mischung aus Bewegung, Atmung und mentaler Ruhe hilft dir, Anspannung abzubauen und Gelassenheit zu trainieren – Schritt für Schritt.

Energie tanken, statt nur zu funktionieren

Ob du Anfänger:in bist oder bereits Erfahrung mitbringst – der Kurs bietet dir einen geschützten Rahmen, um dich selbst wieder wahrzunehmen.

Am Ende jeder Stunde gibt es Raum zum Ankommen – bei einer Tasse Tee, im Austausch oder einfach in Stille.

Dein Weg zu mehr Ruhe & Balance

Wenn du spürst, dass du dir selbst wieder näherkommen möchtest, ist „Zeit für Dich“ der richtige Startpunkt.

In einer kleinen Gruppe findest du Entschleunigung, Inspiration und neue Kraft für deinen Alltag.

Kursinformationen

Kursdauer: 8 Einheiten à 75 Minuten

Ort: Hebammenpraxis in Selfkant-Heilder (Kreis Heinsberg) oder Glücksschmiede in Gangelt- Nachbarheid

Kosten: 131 Euro

Wenn du dich angesprochen fühlst und Lust hast, dir selbst dieses kleine Geschenk zu machen, kannst du dich ganz einfach über den **Anmelde-Button** anmelden.

Ich freue mich darauf, dich auf deinem Weg zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Achtsamkeit zu begleiten.



ZEIT FÜR DICH
Körper • Geist • Seele



Die Glücksschmiede
FÜR MEHR STÄRKE & ACHTSAMKEIT

Feedback zum Kurs

So erlebten unsere Kunden "Zeit für Dich"

„Der Kurs, den ich bei Rudi besucht habe, hat viel mehr zu bieten als reine Entspannungsübungen. Man lernt den Umgang mit Stress und was Stress mit dem Körper macht. Man lernt viel über sich selbst. Auch, dass man gut ist, so wie man ist. Es werden viele Werkzeuge geübt, die uns widerstandsfähiger machen und damit entspannter mit Stress umgehen lassen.“

(Hildegard W, Kursteilnehmerin)

„Ein sehr gelungener Mix aus Gesprächen, Übungen und Entspannung. Ich habe viel gelernt über mich selbst und wie ich Stress und Hektik im Alltag gelassener angehen kann. Ich hatte jedes Mal das Gefühl, mir etwas Gutes zu tun.“

(Irene H., Kursteilnehmerin)

Eine schöne Zeit in sehr angenehmer Atmosphäre, so dass man gut abschalten kann. Es gab viele unterschiedliche Impulse, Tipps und Übungen, die ich auch in den Alltag integrieren konnte. Nach dem Kurs bin ich immer entspannt und gut gelaunt nach Hause gekommen. Hat gut getan. (Melanie, Kursteilnehmerin)



Die Glücksschmiede

FÜR MEHR STÄRKE & ACHTSAMKEIT