



Heilende Kraft vor den Toren des Ortes: Das Moorheilbad Bad Zwischenahn

## Achtsamkeits- und Entspannungstraining im Bad Zwischenahner Moor

**A**chtsamkeit bedeutet im Hier und Jetzt zu sein, ohne den Moment zu bewerten. Das heißt auch, dass wir schwierige Gedanken und Gefühle, die wir vielleicht sogar verdrängen möchten, ruhig und gelassen wahrnehmen. Das fällt den meisten Menschen schwer. Viele werden von der Vergangenheit verfolgt, machen sich Sorgen oder denken über die Zukunft nach. Die gelebte Achtsamkeit hilft maßgeblich mit emotionalen Belastungen, Stress und schwierigen Lebensumständen besser zurecht zu kommen. Das Wohlbefinden kann durch Achtsamkeit gesteigert werden und so langfristig mehr Zufriedenheit und Lebensfreude herbeiführen. Dazu braucht es allerdings ein Training. Die Grundlagen werden Ihnen in einem

Wochenendseminar im Kur- und Erholungsort Bad Zwischenahn vermittelt. Sie lernen Achtsamkeits- sowie Entspannungstrainings, Atemübungen und Mentales Training – direkt am Zwischenahner Meer, der „Perle des Ammerlandes“. Ergänzend hierzu finden meditative Wanderungen entlang von schaurig schönen Moorwiesen statt. Medizinische Moorbäder unterstützen bei der nachhaltigen Entspannung und stärken Ihre Selbstheilungskräfte. Die seit Jahrhunderten bekannte heilsame Wirkung des Moores wirkt sich dabei positiv auf das Immunsystem, den Stoffwechsel und die Entspannung der Muskulatur aus. Ihr Stressempfinden wird deutlich reduziert. Sie lernen außerdem wie Sie wirksame Übungen für mehr Achtsamkeit und Entspannung in Ihren Alltag integrieren können.

### WOCHENENDSEMINAR:

- 22.–24.3.2019 (Anmeldeschluss: 29.1.2019) oder
- 06.–8.9.2019 (Anmeldeschluss: 29.7.2019)
- Teilnehmergruppen: 12–15 Personen
- Leistungen im Überblick
  - Schulung zur Achtsamkeit durch einen erfahrenen Coach
  - 2 Übernachtungen in einem 4-Sterne Hotel am Zwischenahner Meer
  - inkl. reichhaltigem Ammerländer Frühstücksbuffet
  - inkl. 2 x 3-Gänge-Menü mit Wahlmöglichkeit im Hauptgang
  - inkl. kleinem Imbiss am Abreisetag
  - Kurbeitrag
  - Moorbollbad
- Kosten: 545 Euro pro Person
- Anmeldungen und Infos:

Bad Zwischenahner Touristik GmbH  
z. Hd. Fenja Baensch  
Unter den Eichen 18  
26160 Bad Zwischenahn  
Tel.: (04403) 6 17 86  
f.baensch@bad-zwischenahn-touristik.de