

# INFOBLATT

## Das Jahrestraining

Bewegte Stille – Beginne wo du bist



## Kontakt: Gabriele Ludek

Büro – Praxis – Seminarraum

Weidenweg 4

07743 Jena

049 (0) 3641 - 42 23 47

Email: buero@gabriele-ludek.de

<http://www.gabriele-ludek.de>

## Warum Jahrestraining?

Innerhalb eines Jahres biete ich Ihnen alle 14 Tage einen Workshop an, indem Sie die verschiedensten Entspannungsmethoden erleben können. Sie haben so die Möglichkeit, ein ganzes Jahr hindurch Angebote zu finden, welche Sie bei Ihrer Entspannung unterstützen. Sie können auch erst einmal an einzelnen Workshops teilnehmen, ohne gleich das ganze Training zu buchen. Das Jahrestraining habe ich für Menschen konzipiert, welche sich bereits darüber im Klaren sind, dass sie ihre Lebensgewohnheiten ändern müssen, wenn sie nicht dauerhaften Schaden an ihrem stressigen Alltag nehmen wollen. Ebenfalls ist das Jahrestraining für alle diejenigen konzipiert, welche schon Erfahrungen mit Entspannungsmethoden haben; diese auffrischen oder weitere kennenlernen wollen. Das Jahrestraining dient zudem dazu, verschiedene Methoden kennenzulernen und auszuprobieren, um herauszufinden, was momentan am besten zu Ihnen passt und Ihnen guttut. Besonders willkommen sind TeilnehmerInnen, die einfach „nur“ mal (wieder) entspannen wollen, um sich und ihrem Körper eine Pause zu gönnen. Ein wohlwollendes und entspannendes Umfeld unterstützt Sie dabei genauso wie eine fachlich qualifizierte Begleitung und der für Sie vorbereitete Yogitee.

## Termine 1. Quartal 2011

Kursnr.	Monat	Datum	Inhalt	Uhrzeit	Kosten EUR
03	Januar	13.01.	Progressive Muskelentspannung	19.15 – 20.15	12,50
04	Januar	27.01.	Progressive Muskelentspannung	19.15 - 20.15	12,50
05	Februar	10.02.	Qi Gong und Tao Motion Das innere Lächeln	19.00 – 21.00	22,50
06	Februar	24.02.	Qi Gong und Tao Motion Der Energiekreislauf	19.00 – 21.00	22,50
07	März	03.03.	Meditation der Himmelsrichtungen	19.30 – 20.30	12,50

Anmeldeformular und Hinweise zur Teilnahme siehe folgende Seite!

# Anmeldung

Bitte melden Sie sich für jeden Kurs/Workshop per Email oder Post an!  
Anmeldeschluss ist immer 1 Woche vor dem jeweiligen Veranstaltungstag.

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs Nr.:.....an!

Name: .....

Vorname: .....

Kurstitel: .....

Kursbeginn: .....

Anschrift: .....

E-Mail: .....

Telefon: .....

Bankverbindung: .....

Ich buche gleich 2 Workshops und erhalte 5,00 € Rabatt

Kosten (abzgl. Rabatt): EUR .....

Ich zahle die Teilnehmergebühr vor Kursantritt in bar

Ich überweise die Kursgebühr

Nach Eingang Ihrer schriftlichen Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung (per Email) mit der Kontoverbindung zur Überweisung Ihrer Teilnehmergebühr. Die Veranstaltungen werden ab 4 TeilnehmerInnen durchgeführt. Sollte die nötige Teilnehmerzahl nicht erreicht sein, werden Sie umgehend darüber informiert. In diesem Fall erhalten Sie die volle Kursgebühr zurück. Ihre Kursanmeldung ist mit Eingang Ihrer Anmeldung verbindlich und die gesamte Kursgebühr wird fällig. Da manchmal widrige Umstände (auch Erkrankungen) eine Teilnahme unmöglich machen, rechne ich Ihnen eine bereits fällig gewordene Kursgebühr innerhalb von 3 Monaten für ein anderes Angebot mit an.

**Haftungsausschluss:** Die Teilnahme an einem Kurs oder Workshop unterliegt Ihrer eigenen Verantwortung. Für eventuell auftretende körperliche oder seelische Veränderungen und daraus resultierende Folgen übernehme ich keine Haftung.

Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Sollten Sie unsicher sein, ob ein Kursangebot das Richtige für Ihren Gesundheitszustand ist, so sprechen Sie bitte vorab mit Ihrem Arzt darüber.

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie die Kursanmeldung, sowie alle Hinweise zur Kenntnis genommen zu haben und damit einverstanden zu sein!

Mit freundlichen Grüßen Ihre



Bei Fragen rufen Sie mich einfach an! Tel. 03641 - 422347

---

Ort, Datum, Ihre Unterschrift