

VERBINDLICHE ANMELDUNG

.....
Seminar-Titel

.....
Seminar-Nummer

.....
Seminar-Datum

.....
Vorname Name

.....
Straße Nr.

.....
Postleitzahl Ort

.....
Telefon

.....
E-Mail

.....
Geburtsdatum

.....
Zimmerwunsch (EZ/ DZ; bei DZ bitte Zimmerpartner angeben)

Bitte teilen Sie uns evtl. besondere Wünsche/Anliegen
auf einem gesonderten Blatt mit – Danke!

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung senden wir Ihnen zu.
Bitte beachten Sie umseitig unsere Rücktrittsbedingungen.

Meine Daten dürfen für interne Zwecke der Tagungsstätte
gespeichert werden. Ich möchte auch künftig Informationen
per Post oder Mail erhalten (Nichtzutreffendes bitte streichen).

.....
Datum, Unterschrift


haus
BITTENHALDE
erleben tagen feiern

Beratung, Coaching
und Schulung


haus
BITTENHALDE
erleben tagen feiern

raum für veränderung.

HAUS BITTENHALDE | Evangelische Tagungsstätte

Adresse Kurzensteige 29 | 72469 Meßstetten-Tieringen

Telefon 074 36. 494 | Fax 074 36. 85 97

Mail info@haus-bittenhalde.de | Web haus-bittenhalde.de

Komplexes
Entspannungsseminar

Die neue Vagus-Meditation

Samstag, 28. September 2019

Komplexes Entspannungsseminar

Die neue Vagus-Meditation (VM)

Stress und stressbedingte Erkrankungen sind auf dem Vormarsch. 80% der arbeitenden Bevölkerung leidet unter Schlafstörungen. Gegen das „Schlafstörungs-, Depressions- und Burnout-Syndrom“ hilft die neurophysiologisch begründete Vagus-Meditation nach Prof. Schnack. Es kommt zu einer Ansprache an das emotionale Gehirn, der Schaltzentrale der Tiefenentspannung. Durch einfache Übungen im Gesichts- und Halsbereich lernen Sie die Vagus-Meditation in Theorie und Praxis kennen. Ihr persönlicher Gewinn sind die Einübung einer meditativen Mittagspause für den Alltag (schon nach 10-15 Min. Meditation Leistungssteigerung um 35%), sowie die Beruhigung des Geistes (Meditation führt zum Alpha-Entspannungszustand).

Leitung: Birgit Schnack-Iorio, Francesco Iorio, Gesundheitspädagogen mit Schwerpunkt Stressprävention, www.vagus-management.de

Seminarnummer 19/19

**28. September 2019 | Samstag 10h bis 19 Uhr
Kosten: € 45 (inkl. Imbiss, Mittagessen,
Nachmittagskaffee, Abendessen) zuzüglich
Seminargebühr € 175.**

**Auf Anfrage erstatten viele Krankenkassen einen
Großteil der Seminargebühr**

HERZLICHE EINLADUNG IN UNSER HAUS!

Das Haus Bittenhalde ist die Tagungsstätte der drei evangelischen Kirchenbezirke Balingen, Sulz und Tuttlingen. Sie bietet mit ihren modern ausgestatteten Tagungs- und Seminarräumen – in traumhafter Lage mit herrlichem Ausblick über das Schlichemtal bis zu den Höhen des Schwarzwalds – beste Voraussetzungen für einen angenehmen, inspirierenden und ertragreichen Aufenthalt.

Das Team der Tagungsstätte sorgt mit freundlichem Service und der bekannt guten Küche mit vielfältigen, frisch zubereiteten Speisen, Buffets und selbst gebackenen Kuchen für Ihr Wohlbefinden.

Sie möchten selbst einen Kurs, ein Seminar oder eine Freizeit durchführen? Auch hier sind wir Gastgeber für die verschiedensten Einrichtungen, Gruppen oder Organisationen, die die Möglichkeiten unseres Hauses regelmäßig für ihre eigenen Angebote nutzen.

Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Sie!

Unsere Seminare und Veranstaltungen sind offen für alle Interessierten!

Sie werden von ausgebildeten Fachkräften und mit einer begrenzten Teilnehmerzahl durchgeführt.

Unser gesamtes Seminarangebot und viele Details zum Haus und unseren weiteren Angeboten finden Sie auf unserer Homepage: www.haus-bittenhalde.de

Rücktritt

Bei Absage der Teilnahme ist eine Ausfallgebühr zu entrichten: Bis 14 Tage vor Beginn € 10,00, danach 50 % der vereinbarten Leistungen, sofern keine andere Person Ihren Platz einnimmt.

Informationen und Anmeldung



Leistungen und Preise

Die angeführten Kosten für mehrtägige Seminare weisen die Seminargebühr, Übernachtung für den gesamten Veranstaltungszeitraum im Einzel- (EZ) oder Doppelzimmer (DZ) mit Dusche und WC und Vollpension einschließlich Nachmittagskaffee aus. Preiswertere Zimmer mit Etagedusche sind je nach Verfügbarkeit buchbar. Bezahlung erfolgt bei Anreise in bar oder mit ec-Karte.

Seminarteilnehmer, die als Tagesgäste zu Hause übernachten, sind herzlich willkommen! Der Preis für Tagesgäste beinhaltet Vollverpflegung ohne Frühstück.

Die angeführten Kosten für Tagesseminare weisen die Seminargebühr und die beschriebenen Verpflegungsleistungen und Kosten für den Tag aus.

Soweit Materialkosten entstehen sind diese extra genannt.

Anmeldung

Für alle Angebote ist eine rechtzeitige Anmeldung per Telefon, Fax, Mail oder Anmeldeabschnitt erforderlich.

Gutscheine

Geschenkgutscheine für ein Seminar oder einen Aufenthalt in unserem Haus sind erhältlich. Wir beraten Sie gerne.