

Bettina Marlene Schulte-Kleipaß



Qualifikationen:

- Aerobic & Group Fitness Instructor DFAV e.V. (B-Lizenz)
- Nordic-Walking-Instructor (DVN) Deuter Nordic-Walking und Präventionsverband e.V.
- Pilates Trainerin DFAV e. V.
- Power-Plate Personal Trainerin
- Trainerin für Reha-Sport bei Wirbelsäulen-/Haltungsschäden und Morbus Bechterew-Geschädigten (BRSNW-Duisburg)
- Kneipp Mentorin (Sebastian-Kneipp-Akademie, Bad Wörishofen)
- Wellnesstherapeutin
- Barree Concept® - das Workout an der Ballettstange

Grundsätzliches und Teilnahmebedingungen für Seminare

1. Alle Seminare finden in der pädagogischen Verantwortung der Paritätischen Akademie Nordrhein-Westfalen statt.
2. Die Wochenendseminare beginnen freitags um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und enden sonntags um 16.00 Uhr. Abweichungen werden den Teilnehmern gesondert mitgeteilt.
3. Anmeldungen müssen spätestens **30 Tage** vor Lehrgangsbeginn schriftlich mit Namens- und Adressenangabe des einzelnen Teilnehmers dem Guttempler-Bildungswerk, Landesverband NW vorliegen.
4. Abmeldungen können, falls keine Ersatzperson benannt wird, bis **30 Tage** vor Lehrgangsbeginn entgegen genommen werden. Kurzfristigere Abmeldungen können - gleich aus welchem Grund - nicht anerkannt werden.
5. Bei Nichterscheinen ohne Abmeldung geben wir die Ausfallgebühr des Hotels in voller Höhe weiter und berechnen zusätzlich eine Bearbeitungsgebühr von 20 €. Alle An- und Abmeldungen sind zu richten an:

Manfred Geis (stv. Vorsitzender), Vorbruchstr. 34,
33428 Harsewinkel, Telefon: 05423 473658,
E-Mail: imgeis51@web.de

6. Die Zahlung der Teilnahmegebühr wird vor Seminarbeginn überwiesen. (Vorlage der Quittung)

7. Anmeldungen werden in Jedem Fall bestätigt. Bei Ausfall oder zu geringer Beteiligung erfolgt eine Absage.
8. Ein Anspruch auf Unterbringung in Einzelzimmern besteht - auch bei entsprechender Anmeldung - nicht.
9. Hinweis nach Art.19 EU-Datenschutz Grundverordnung (EU-DSGVO)
Ihre personenbezogenen Daten werden gespeichert. Ihre persönlichen Daten unterliegen dem Datenschutz und werden nur innerhalb des Guttempler-Bildungswerkes, Landesverband NW für Zwecke der Vereinstätigkeit verwendet. Eine Weitergabe an Dritte - etwa zu Werbezwecken - ist ausgeschlossen. Sie willigen durch die Teilnahme an einem Seminar ein, dass das GBW LV NW Ihre personenbezogenen Daten für Zwecke der Vereinsarbeit in einer elektronischen Datenverarbeitungsanlage speichert. Diese Einwilligung ist jederzeit widerrufbar. Bitte beachten Sie, dass eine Mitgliedschaft nicht möglich ist, sollten Sie mit der Speicherung Ihrer persönlichen Daten nicht einverstanden sein.



Gemeinsam neue Wege gehen

**-mehr Achtsamkeit,
Gelassenheit und Lebensfreude**

Workshop mit Bettina Merlene Schulte-Kleipaß

**von Freitag, 22. bis
Sonntag 24. März 2019**

**im Haus Große Kettler, Bahnhofstraße
44, 49196 Bad Laer**

Eine Kooperation



Guttempler-Bildungswerk
Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V.



Deutscher Frauenbund für
alkoholfreie Kultur e. V.





Mehr Achtsamkeit, Gelassenheit und Lebensfreude

In diesem Workshop erleben Sie ein abwechslungsreiches, bewegtes und entspannendes Programm mit vielfältigen Eindrücken und Impulsen für Körper, Geist und Seele im Einklang mit der Natur.

Wir möchten unser Herz öffnen für neue Erfahrungen mit uns selbst sowie den Kopf frei bekommen, los lassen vom Alltag und den Geist zur Ruhe bringen. Durch einen ausgeglichenen Wechsel von Anspannung und Entspannung sorgen wir für innere und äußere Balance.

Wir sind überzeugt: Mit positivem Denken, einer starken Körpermitte, einem beweglichen sowie flexiblen Körper und einem entspannten Geist ist es möglich eine größere Lebensfreude zu entwickeln, schlummernde Potenziale zu wecken und neue Energien fließen zu lassen.

Ganz im Hier und Jetzt

Ganz im Hier und Jetzt sein, achtsam mit sich selbst, seinen Gefühlen und Gedanken umgehen, mit allen Sinnen erleben und genießen, was der Augenblick bietet, heißt es an diesem Wochenende.

Durch eine ganzheitliche Betrachtungs- und Herangehensweise möchten wir unsere Selbstheilungskräfte auf allen Ebenen aktivieren und zudem unsere psychische Widerstandskraft (= Resilienz) stärken.

Spielerische und kommunikative Übungsformen sind eine gute Möglichkeit aufzulockern, die soziale Interaktion zu fördern und motorisch-koordinative Fähigkeiten zu schulen.



Mitzubringen sind bequeme Sportkleidung für drinnen und draußen, Outdoor-Sportschuhe, Handtücher, rutschfeste dünne (Yoga)Matte, Decke, warme Socken, (Meditations-)Kissen.

**Die Teilnahmegebühr für das Wochenende beträgt 85 Euro im DZ (EZ-Zuschlag 40 Euro) und ist vor Beginn des Seminars zu überweisen auf das Konto
IBAN: DE77 4786 3373 0029 8193 01
BIC: GENODEM1VMD**

AUS TRADITION ENTSTEHT NEUES DENKEN

Übungen aus dem Yoga sowie gezieltes Rücken-, Pilates- und Faszientraining verschmelzen mit kreativen und meditativen Elementen. Wir gehen sowohl auf traditionellen Pfaden aber zeigen auch neue Wege auf, den eigenen Körper besser kennenzulernen.

Sie werden erleben, bewusst und liebevoll mit uns und unserem Körper umzugehen. Achtsam, sanft und konzentriert möchten wir Verspannungen und Verklebungen in unserem Muskel- und Fasziennetzwerk lösen.

So bekommen unsere Gelenke neue Bewegungsfreiheiten und strapazierte Rückenpartien wieder eine liebevolle Brise Rückenwind. Durch Übungsvariationen lassen wir unsere Muskeln, Faszien und Gelenke eintauchen in ein wohliges Gefühl von fließender Beweglichkeit, Flexibilität und Stabilität.

