

Masterkurs 18-8

Markus Budinger

am 08.06.2018 und 09.06.2018

Freitag um 19.30 Uhr nach dem Abendessen

Samstag bis ca. 17.30 Uhr

Naturfreundehaus Mülheim/Ruhr

Investition:

Berufstätige: 200,00€

Studenten: 100,00€

Zimmerbuchung selbst vornehmen unter 0208-373665 (mit Hinweis auf Kurs) bis 22.04.18

Masterkurs Glückstraining für Jugendliche (ab 6.Klasse) und Erwachsene

Besonders geeignet für AGs, Projektwochen ... und Gruppen im Freizeitbereich.

Wir starten am Freitag nach dem Abendessen um ca. 19.30 Uhr mit unserem Programm und werden bis Samstag um 17.30 Uhr das Trainingsprogramm kompakt, mit allen sinnvollen und notwendigen Erklärungen und Ergänzungen dazu, durchlaufen. Dabei werdet Ihr einerseits mit viel Spaß die positiven Wirkungen /Effekte des Trainings selber kennen lernen, andererseits ist es das Ziel, dass jeder danach befähigt ist das Programm durchführen zu können. Auch alle Materialien und Videos werden Euch dafür vorgestellt. Es werden dabei auch je nach Wetter Einheiten draußen stattfinden, mindestens eine insgesamt ca. 2,5 stündige Außenaktivität mit kleiner Wanderung am Samstag, um an geeigneten Outdoor-Stellen die dazugehörigen Trainingselemente dort kennen zu lernen. Bitte hierfür geeignete Wanderschuhe für z.T. feuchten Untergrund und regenfeste Bekleidung mitbringen.

Im Naturfreundehaus Mülheim an der Ruhr habe ich genügend Zimmer reservieren können: Einzelzimmer Vollpension 40 Euro bitte dort selbstständig buchen (0208/373665) mit Hinweis auf die Kursteilnahme bei mir. Bitte um Rückmeldung dafür bis zum 22.April.

Das Naturfreundehaus Mülheim an der Ruhr liegt in schöner Natur und trotzdem sehr nah an der Mitte des Ruhrgebiets und lädt bei Interesse auch vor oder nach dem Kurs, (z.B. am Sonntag noch) zum Wandern und Natur genießen oder zum Nutzen eines der unzähligen Kulturangebote im Ruhrgebiet ein. Wer Samstagabend noch da bleibt, kann auch gemütlich z.B. mit Lagerfeuer (und Stockbrot) einen entspannten Abend gemeinsam genießen oder sich auf den Weg in die vielfältige Kultur- und Eventszene aufmachen.

Freu mich auf Euch!

Liebe Grüße Markus

Die Anmeldung erfolgt durch Überweisung der Kursgebühr bis zum 25.05.2018 auf unser Konto:

IBAN: DE76 6729 0100 0062 5630 01

BIC: GENODE61HD3