

## "BODY AND MIND"

Körperliche und geistige Entspannung im  
wunderschönen Allgäu

Im Bildungsurlaub „Body and Mind“ lernen Sie, wie Sie mit einfachen, aber wirkungsvollen Methoden **Stress abbauen**, Ihre körperliche und mentale Stärke fördern und **neue Energie** schöpfen können.

- Auf mentaler Ebene entwickeln Sie ein **gesundes Gedankenmanagement**, das Ihnen hilft, belastende Denkmuster zu erkennen und aufzulösen.
- Auf körperlicher Ebene entdecken Sie die wohltuende Wirkung von **Yoga**, **Atemübungen** und **Achtsamkeitstechniken**, die Körper und Geist in Einklang bringen.

Leitung: Iris Fischer

Termin: **19. - 24. April 2026**

Ort: **Allgäuhaus Wertach**  
Kolpingstr. 1 - 7  
87497 Wertach

Die Veranstaltung ist auch für Nicht-Bildungsurlauber offen. Anmeldung bitte bis zum 20.03.2026.

