

# RUHE FINDEN UNTER TAGE

---

## Entspannungswoche zur Förderung eines gesunden Schlafes

Im Heilstollen der Grube Bindweide herrschen ideale Bedingungen, um zur Ruhe zu kommen:

- ✔ eine Stille, wie sie kaum an anderen Orten zu finden ist,
- ✔ reine, kühle, wasserdampfgesättigte Luft
- ✔ sowie eine erholsame Atmosphäre in der Geborgenheit des Berges.

In diesem Kurs verbinden wir die natürlichen Bedingungen mit unterstützenden Entspannungsmethoden, damit Sie besser abschalten und einschlafen können. Auch Ursachen von Unruhe, Nervosität und schlechtem Schlaf sowie ein entspannungsfördernder Lebensstil sind Thema des Kurses.



# 5 TERMINE IN EINER WOCHEN

**Montag – Freitag, 17:00 Uhr – 19:00 Uhr**

---

Kurs 1	17.06. – 21.06.2024
--------	---------------------

---

Kurs 2	23.09. – 27.09.2024
--------	---------------------

---

Ort: Heilstollen der Grube Bindweide  
Teilnahmegebühr: 100,00 €

Eine Zertifizierung zur Förderung durch  
die Krankenkassen ist beantragt.

Bilderrechte:  
Regina Brühl,  
Dominik Ketz



**Institut für Gesundheitsförderung**

Tel: 02747/5760-345 • E-Mail: [info@ig-online.org](mailto:info@ig-online.org)

**Verbandsgemeindeverwaltung**

**Betzdorf- Gebhardshain**

Tel.: 02741/291-118

**IBAN:** DE90 5736 1476 0000 508015

**BIC:** GENODED1GBS