

**Immanuel  
Patientenakademie  
Wannsee**

**„Entschleunigung“**



**Dienstag, 23. August 2016**

16.30 bis 20.00 Uhr

Am Kleinen Wannsee 5 A

14109 Berlin-Wannsee

## Entschleunigung

„Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich,  
wenn ich sitze, dann sitze ich,  
wenn ich esse, dann esse ich,  
wenn ich liebe, dann liebe ich ...“

*(religiöse Weisheit über das Glücklichein)*

Wer kann das schon wirklich von sich behaupten?  
Es hat sich eine Hast in unserem Alltag entwickelt, die für jedes natürliche und menschliche Maß kaum noch Raum lässt.

Wer kennt nicht die Sehnsucht, mehr Zeit für sich, seinen Freundeskreis, seine Familie, seine Hobbies, für das, was ich gerade tue, oder einfach mal fürs Nichts-Tun zu haben?

In unserer **Immanuel Patientenakademie Wannsee** am **23. August 2016** erhalten Sie Anregungen und erfahren in konkreten Übungen, wie Sie mehr Ruhe, Genuss, Zufriedenheit und Freude in Ihr Leben bringen können.

Wir freuen uns auf interessanten Abend und regen Austausch mit Ihnen!

*Ihr Team der Ordnungstherapie/Mind-Body-Medizin  
sowie der Ernährungsberatung der Naturheilkunde*

### Programm

- 16.30 bis 18.30 Uhr **Infostände**  
Ernährung, Ordnungstherapie und Pflegedienst
- 17.00 Uhr **Vortrag**  
Entschleunigung – Wege aus der Hektik
- 18.30 bis 20.00 Uhr **Workshops**  
zu Achtsamkeitsübungen in Stille und Bewegung, Klangschalenthherapie als Zusatzangebot des Pflegedienstes