

Raus aus dem Stress...

rein in die Entspannung!!!

(Präventions Kurs/Seminar vor Burnout)



Hast Du wenig Zeit für dich selbst und deine Lieben?
Trägst du eine Unruhe in dir die dich nicht mehr loslässt?
Stehst du seit längerer Zeit in verantwortungsvollen Herausforderungen die dich an körperliche und geistige Grenzen bringen und dir zunehmend die Kraft zum Leben nehmen?
Dann lass Dich erfrischen und ...

Gönn dir eine Auszeit mit besonderem Wert für dein weiteres Leben !!!

Was erwartet dich:

- Gesundheit an Körper /Geist/Seele; Stress- Theoretische Grundlagen- Stressoren- Stressreaktion-Stressbewältigung
 - Burn Out und seine Phasen; Werte- Glaubenssätze-Denkmuster; Zeitmanagement
 - Ressourcenübungen/ was brauche ich um mich gesund zu fühlen
 - Entspannungsübungen z.B. Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- ...und viele praktische Übungen**

Termine: 24.11.2019 - 29.11.2019

Seminarkosten: 300 Euro plus Unterkunft/ Verpflegung

Wo: Gästehaus Lindenhof- Oberlöchlers 7- 87675 Rettenbach am Auerberg

Anmeldung: Gästehaus Lindenhof/ Tel.: 08860 91300 0 oder info@lindenhof.com

Heike Krause, Jahrgang 1968. Die gelernte Kinderkrankenschwester ist als selbstständige Lebens- und Sozialberaterin(BTS), zertifizierte Trainerin für den Workshop »Lebensteppich« und als Coach und Referentin unterschiedlicher Seminare in Deutschland, der Schweiz und Österreich tätig. Es ist ihr ein großes Anliegen das Menschen in die Freiheit und in die Freude kommen und ihr Potenzial erkennen und entfalten.

www.potenzial-entfalten.com

