

Raus aus dem Stress ...

rein in die Entspannung!!! (Resilienz und Ressourcen Training)

08. - 14. Februar 2021

In unserer Gesellschaft nehmen psychische Krankheiten, Burnout, Überlastungssyndrom etc. enorm zu. Der Alltag ist oft sehr stressig. Ein prall gefüllter Terminkalender, Stress am Arbeitsplatz und permanenter Lärm zerran langfristig an den Nerven und rauben Kraft.



Eine Auszeit gilt als optimale Möglichkeit, fernab von Stress und Verpflichtungen zu entspannen und zu dem zu finden was unser Leben kostbar und wertvoll macht. Denn manchmal haben wir vergessen wie kostbar und einzigartig unser Leben ist. Lass dich einladen wieder zur Ruhe zu kommen und den hektischen Alltag hinter dir zu lassen. Zeit zu haben, um in aller Ruhe nachzudenken.

Dieses Seminar gibt dir die Möglichkeit zu erlernen wie du dich vor einem Burnout schützt und in deinem Alltag wieder

lebendiger und mit Freude vorwärtsgehen kannst. Die Einheiten werden hauptsächlich vormittags und abends stattfinden so dass du genügend Zeit hast die wunderschöne Natur in der Umgebung zu genießen.

Welche Themen erwarten dich:

- Gesundheit an Körper, Geist u. Seele/ Stress - Theoretische Grundlagen/ Stressoren/ Stressreaktion/ Stressbewältigung
- Burn Out und seine Phasen/ Werte/ Glaubenssätze/ Denkmuster
- Ressourcenübungen/ was brauche ich, um mich gesund zu fühlen/ zu sein.

Seminarkosten: 350 Euro zzgl. Unterkunft / Verpflegung

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

Anmeldung: Gästehaus Lindenhof - Tel.: 08860 91300 - info@lindenhof.com - <https://lindenhof.com>

Teilnehmerzahl: Max.16 / mind. 4 Teilnehmer(innen)

Beginn: Montag 18.00/ Ende: Sonntag nach dem Mittagessen ca. 13.00

Anmeldeschluss: 24. Januar 2021

Leitung:

Heike Krause, Jahrgang 1968. Die gelernte Kinderkrankenschwester ist als Burnout Coach/ Ressourcen u. Resilienz Training (IEK-Berlin), Referentin unterschiedlicher Seminare in Deutschland, der Schweiz und Österreich, als zertifizierte Trainerin für den Workshop »Lebensteppich« und selbstständige Lebens- und Sozialberaterin (BTS) 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