

3 Tages Seminar „Burnout Vorsorge“

Entspannung ist das physiologische Signal für Entwarnung an den Körper. Entspannung hat zudem die Funktion der Selbstwahrnehmung. Wer sich spürt – erkennt was der Körper braucht – ein guter Schutz gegen Burnout. Entspannung kann durch gezielte Übungen „erlernt“ werden, aber auch durch bestimmte Formen von Bewegung erreicht werden. Leistungsdenken und Ehrgeiz haben bei Entspannung allerdings nichts zu suchen!

Themen des Seminars:

- Erkennen von Belastungsfaktoren und Warnzeichen
- Stressbewältigung und Stressminderung
- Erlernen von Entspannungstechniken und Atemübungen
- Strategien zur Vermeidung eines Burnout

Beginn z.B.: Freitag 09:00 - Ende Sonntag 17 Uhr. Programm und Übungen werden individuell gestaltet – in Abhängigkeit des Wetters. Lassen Sie sich verwöhnen im 4 Sterne Ambiente am Neusiedler See im Seehotel Rust mit eigenem Spa und Wellness Bereich.

Kosten: Euro 690,- (excl.Ust.) pro Teilnehmer - **inkl. Unterbringung, Vollpension und Seminarteilnahme.** Min. 6 - max. 12 Teilnehmer pro Seminar.