

Burnout-Prophylaxe - „Der Weg aus dem Chaos“

Inhalt: Immer mehr Menschen arbeiten so viel und so intensiv, dass ihre Akkus nach einiger Zeit völlig leer sind. Von lebensbedrohlichen Burnout sind aber nicht - wie zunächst gedacht - nur Manager oder Beschäftigte in Pflegeberufen betroffen, sondern Arbeitnehmer in vielen Bereichen. Besonders gefährdet sind Frauen, die die Doppelbelastung von Beruf und Familie meistern müssen.

In diesem Workshop lernen wir anhand verschiedener Entspannungstechnik den achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen.

Wir bekommen auch ein Werkzeug, uns besser ganzheitlich zu entspannen und vor allem den enormen Stress des Alltags abzubauen. In der heutigen Zeit zählt Entschleunigung zu einem immer größer werdenden Faktor für unsere Gesundheit.

Integration von kurzen Aktivitätseinheiten (Mental-Walking oder meditativer Spaziergang)

Inkludierte Leistungen:

- *3 Übernachtungen inkl. Vollpension (Donnerstag 18:00 h - Sonntag 14:00 h)
- *2 Tage Workshop mit Michael Held - 16 Unterrichtseinheiten
- *Impulsvortrag: „Burnout-Prophylaxe - „Der Weg aus dem Chaos“
- *kostenlose Nutzung des Wellnessbereiches

Eingesetzte Methoden:

Impulsreferat; Power-Point-Präsentation; Flip-Chart; Hatha-Yoga; Autogenes Training bzw. Meditation; leichte Körperwahrnehmungs- bzw. Achtsamkeitsübungen; Atemübungen; Meridianübungen; Klopf-Akupressur; Meridianmassage; mentale Techniken; die 5 Elemente der TCM (Imagination)

Ziele:

- ❖ Früherkennung und Vermeidung von Burnout
- ❖ bessere Leistungsfähigkeit für Berufs- und Privatleben
- ❖ positiver Umgang mit Stress
- ❖ Identifikation der Selbstkompetenz und Entwicklung von mehr Selbstbewusstsein
- ❖ achtsamer Umgang mit Körper und Natur
- ❖ Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Körperbewusstseins
- ❖ Erkennung und Deutung des körperlichen Frühwarnsystems
- ❖ ganzheitliche Lebensplanung und Balance





Termin: 26. August - 29. August 2010

Preis:

€ 240,- pro Person (Seminarkosten) zuzüglich
€ 56,- pro Person und Nacht im Doppelzimmer
€ 60,- pro Person und Nacht im Einzelzimmer

Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen

Anmeldeschluss: 10. August 2010 unter:

Hotel Biolandhaus Arche/ A-9372 St. Oswald - Eberstein

Ihr Ansprechpartner: Herr Illmar Tessmann

Tel.: 0043/ 4264/ 8120

bio.arche@hotel.at

www.bio.arche.hotel.at

Wir würden uns sehr freuen, Sie bald bei uns im Hotel Biolandhaus Arche begrüßen zu können. Für weitere Fragen stehen wir Ihnen natürlich jederzeit gerne zur Verfügung.