

PREMIUM SEMINAR NR. 5

## Stressmanagement - Burnout, ohne mich!

Das Präventivprogramm zur Stressbewältigung, Stärkung von Selbstbewusstsein, Verringerung von Erschöpfungszuständen und zur Leistungssteigerung.

Dieses Intensiv-Seminar bieten wir als 1-Tages- und 3-Tagesseminar an. Hier erleben Sie, was es bedeutet, ganzheitlich bewusst zu sein; die Kraft aus der Natur zu spüren. Lernen Sie Strategien zur persönlichen Stressentlastung. Und profitieren Sie von äußerst wirksamen Entspannungstechniken und wohlthuenden Fantasiereisen.

### THEMEN IM EINZELNEN

- Immer das gleiche Spiel. Wiederkehrende Verhaltensmuster erkennen.
- Ursachenforschung - Liegt es an meiner eigenen Persönlichkeit?
- Was passiert mit mir und meinen Körper?
- Warum suche ich mir ständig die gleichen Probleme?
- Was kann ich aktiv dagegen unternehmen, um meine Belastung sowohl am Arbeitsplatz als auch im Privatleben zu reduzieren und mein Lebensgefühl wieder zu verbessern?

Gemeinsam erkunden wir, warum das so ist und zeigen Ihnen Mittel und Wege, wie Sie dem Sog der Burnoutspirale entrinnen, bevor er Sie erfasst.

In Anlehnung an erprobte und etablierte psychotherapeutische Techniken und Erfahrungen helfen wir Ihnen bei der Lösung.

Preise und Termine  
auf Anfrage!

#### Bitte beachten Sie:

Dieses Coaching Programm ist nicht geeignet für Personen mit einer diagnostizierten psychischen Erkrankung und ersetzt in keiner Weise eine Therapie! Fragen dazu können im Vorfeld gesondert abgeklärt oder in unserer Naturheilpraxis individuell besprochen werden.

Hinweis:  
Bei Buchung als Tagesseminar verkürzter Seminarinhalt!

