

Burnout-Prävention

Körper, Geist & Seele im Einklang

Fühlen Sie sich manchmal geschwächt, ausgelaugt oder gar ausgebrannt? Wünschen Sie sich Ihre „alte Form“ zurück? **Yoga, QiGong, sanfte Rückengymnastik** und **Pilates** sowie **Entspannungsmethoden** könnten Ihnen helfen, denn sie sprechen Körper, Geist und Seele gleichermaßen an. Allein die Konzentration auf Bewegungsfluss und Atmung hat meditativen Charakter und einen positiven Einfluss auf Ihr vegetatives Nervensystem, da der Geist im Augenblick des Geschehens verweilt. Dies ist bei akuten Spannungszuständen in Beruf und Alltag wichtig, um die volle Aufmerksamkeit zunächst auf gegenwärtige Wahrnehmungen in Körper und Geist zu lenken, ohne gedanklich in die Vergangenheit oder Zukunft zu schweifen. In separaten Unterrichtseinheiten richten Sie den Blick angeleitet durch Ihre Referentin in Einzel- und Gruppenarbeit auf Stresssituationen und Konflikte in Ihrem Beruf und Alltag. Im Laufe des Seminars erarbeiten Sie Ihr individuelles „Entspannungs-Kit“, welches Sie mit nach Hause nehmen.

Burnout-Syndrom & Stress

Die Aufklärung über das Burnout-Syndrom ist längst in der Medienwelt angekommen. Doch von einem Rückgang der von Burnout Betroffenen kann keine Rede sein: Seit den 1970er-Jahren hat sich die Zahl aller Arbeitsunfähigkeitstage mit ärztlichem Attest, die auf eine psychische Erkrankung zurückgingen, versiebenfacht. Für die Arbeitgeber bedeutet dies immer wieder steigende Kosten, für Wirtschaft und Gesundheitssystem insgesamt eine enorme Herausforderung. Natürlich hat Stress durchaus auch positive Effekte – so hat er uns schon durch so manche Prüfung getrieben. Und obschon die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Stress zu „einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts“ erklärt, darf nicht vergessen werden, dass eine Stressreaktion ein von der Natur eingerichteter Mechanismus ist, um das Überleben zu sichern. Es gilt also, Ursachen und Auslöser zu kennen und den Umgang mit Stresssituationen zu lernen. Denn psychische Überlastung zählt mittlerweile zu den häufigsten Ursachen für Arbeitsausfälle. Besonders besorgniserregend sind aktuelle Zahlen des BKK Dachverband über Rückenbeschwerden und Langzeitausfälle.

Seminarinhalte:

- Umgang mit Stress und belastenden Situationen, Erlangen innerer Ausgeglichenheit
- Entspannungstechniken (Anwendungen und Wirkungen)
- Bewegungsformen (Anwendungen Wirkungen)
- theoretische Grundlagen
- Erstellung eines individuellen „Entspannungs-Kit“ im Modulsystem, welcher im Aufbaukurs nach Teilnahme am Basiskurs der aktuellen Situation der Seminarteilnehmer angepasst / modifiziert werden kann.

Seminarziele:

- Teilnehmer/innen minimieren ihre Stressoren und sind in Stress-Situationen gelassener
- kennen praktische Entspannungstechniken, erhöhen ihr mentales, psychisches und physisches Leistungsvermögen
- steigern ihre Flexibilität und erhalten mehr Zufriedenheit, Gelassenheit und Ausgeglichenheit
- können Beschwerden wie Rückenleiden, Kopfschmerzen etc. wirkungsvoll begegnen

Übernachtung / Verpflegung

Sie wohnen im familiengeführten Landhotel „Altes Zollhaus“ im Erzgebirge nahe der tschechischen Grenze inmitten von Wiesen und Wäldern.

Sie haben Vollverpflegung (Vollpension mit 6 Übernachtungen im EZ oder DZ, 3 x Ayurvedisches Frühstück, 5 x Light Lunch (Suppe und kleiner Salat), 3 x Ayurvedisches Abendessen (an den anderen Tagen normales Frühstück und Abendessen), kostenfreie Nutzung der Yogaräume und Yogautensilien (Kissen, Matten, Decken, Gurte und Blöcke) sowie kostenfreies WLAN (auch auf den Zimmern).

Seminar-Gebühr: EUR 320,00 + Hotelkosten:

Preis für 6 Nächte im DZ pro Person: 323,00 EUR

Preis für 6 Nächte im EZ pro Person: 413,00 EUR

Anreise: Sonntag, 8.10.2017, Treffen 20:00 Uhr zum gemeinsamen Abendessen, Abreise: Samstag, 14.10.2017 nach dem Frühstück.

Adresse / Anreise:

Landhotel „Altes Zollhaus“

Altenberger Str. 7

01776 Neuhermsdorf/ Erzgebirge

Tel.: 035057/ 540 Fax.: 54240 / info@hotel-zollhaus.com / www.landhotel-altes-zollhaus.com

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung/VP, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.

Seminarnummer:

Termin: 8.-13.10.2017

Ort: Neuhermsdorf, Erzgebirge

Bitte beachten Sie die Hinweise zur Anreise.

Preis: Seminarpreis 320,00 € + Hotelkosten:

323,00 € 6 Übernachtungen/VP pro Person im DZ

413,00 € 6 Übernachtungen/VP pro Person im EZ

Dozentin: Kathleen Schwiese

Yogalehrerin (RYT Yoga Alliance), Pilates Trainerin (STOTT Pilates Los Angeles), Personal Trainer und Group Fitness Trainer (DFAV), lizenzierte Stressmanagement-, Mental- und Entspannungstrainerin, Meditationslehrerin, Rückenfit-Expertin, Ernährungs-Coach, Fitness-Autorin. 20 J. Berufserfahrung und In-house-Schulungen für Unternehmen als Referentin für Bewegung, Ernährung und Entspannung prägen ihre heutige Arbeit in der Burnout-Prävention. Nach 7 Jahren Auslands-Tätigkeit als Fitness-Manager/-Trainer im Tourismus bildet sie heute selbst Trainer aus und hält seit 5 Jahren Seminare nach Bildungsurlaubsgesetz sowie Yoga-Retreats rund um die Welt.

Minimale TeilnehmerInnenzahl: 6

Maximale TeilnehmerInnenzahl: 18

