

## Kursbeschreibung

Kennen auch Sie Belastung, Überforderung und Erschöpfung im Alltag?

Immer mehr Menschen stehen heute unter einem ungeheuren inneren Druck und kommen am Abend erschöpft nach Hause. Entspannung, Ruhe und wirkliches Genießen, ist vielen nicht mehr möglich.

Der Gedanke "Ich habe keine Zeit", der Druck von außen und Konflikte mit Mitmenschen führen zu einem stressvollen und gehetzten Leben.

In diesem Seminar wird nicht nur auf die Ursachen all dieser Erscheinungen, die zu schmerzhaften Symptomen, Krankheiten und zuletzt zum Verlust von Lebensqualität führen, geschaut. Es werden Ihnen Wege aufgezeigt, wie Sie wieder zu Ihrer Mitte finden, Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren können, um ein Leben in Balance zu führen, "Entspannt statt Ausgebrannt".

Seminarinhalte:

- Impulse und Austausch – Stressauslöser und Stressreaktionen
- Burnout Prävention
- Atemübungen
- angeleitete Übungen zu Achtsamkeit
- Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training erlernen
- Entspannung mit der Klangschale kennenlernen

## Termin

18.09.2018 09:00 - 16:00 Uhr

## Veranstaltungsort

ZAB GmbH Haus 21  
Hermann-Simon-Straße 7  
33334 Gütersloh

## Zielgruppe

Mitarbeiter im Gesundheitswesen

## Teilnehmerzahl

maximal 10

## Kursleitung

Ingeborg Drockner  
Entspannungspädagogin NLP-Practitioner Burnout-Coach Trauerbegleiterin

## Anmeldeschluss

17.08.2018

## Information

Angela Prattke  
Durchwahl 0 52 41 | 708 23-70  
Zentrale 0 52 41 | 708 23-0  
prattke@zab-gesundheitsberufe.de

## Punkte

8



## Kosten

198,00 €

*inkl. Seminarunterlagen und Pausengetränke*