

Burnout Vorbeugen

Erschöpfung in Kraft wandeln

10+1 Termine

10 Abende plus eine Nachbetrachtung
3-wöchentlich

start

18. April 2012

Referenten:

- HP Angelika Hoffmann, Staufenberg
- Andreas Schmandt, Pohlheim

Kostenlose Info-Abende:

22. März 2012

Mediothek der CBES, Lollar, 20.00 Uhr

23. März 2012

Gemeindezentrum Staufenberg, 20.00 Uhr



Burnout ...

... kann beruflich und privat entstehen

... betrifft meist Menschen, die ...

... es allen recht machen wollen

... sehr perfektionistisch sind

... in ihrem Umfeld wenig Anerkennung bekommen

... sich trotz hohem Einsatz immer noch als Versager fühlen

Erschöpfung in **Kraft** wandeln ...

... durch **Achtsamkeit**

- Was will ich? Was will ich nicht?
- Was und wer tut mir gut?
- Was kann ich gut?

... durch **Selbsterkenntnis**

- Mich selbst anerkennen
- Mir etwas wert sein

... durch **Anbindung an die eigene Kraft**

- Kreativität
- Eigene Interessen wahrnehmen
- Mein eigener bester Freund sein

... durch **Verbindung**

- Mit anderen Menschen, die mir gut tun
- Mit der Natur
- Mit meiner Seele

... durch **Selbstfürsorge**

- Entspannungs- und Kraft-Übungen
- Hilfe zur Selbsthilfe

Kosten: € 440,00

Infos & Anmeldung:

Angelika Hoffmann • Tel. 06406 – 9090456
www.Naturheilpraxis-Staufenberg.de

Andreas Schmandt • Tel. 06403 – 974571
www.Andreas-Schmandt.de

Anmeldeschluß: 6. April 2012