

Burnoutprävention mit Körper, Geist, Pfeil und Bogen **Vier Tage Pause zum Kraft tanken, für den Alltag!**

Seminarnummer: U339KW
Wann? Mo, 11.09.23- Do,14.09.2023
Wo? Haus Wiesengrund
Überdorf 8
51588 Nümbrecht

Dozierende Barbara Fleischer
(Heilpraktikerin der Psychotherapie,
Burnout-Therapeutin, Trauma-
Fachberaterin)

Dietmar Fleischer
(Sozialarbeiter, Ökopädagoge, Bogenschießtrainer)



Durchatmen – aufatmen - einatmen. Fokussieren – konzentrieren - Loslassen. In diesen vier Tagen erleben Sie auf aktive und kreative Art und Weise, wie Sie einem Burnout vorbeugen können. Durch Einheiten im meditativen Bogenschießen erleben Sie die Balance von Gleichmut und Aktion. Barbara Fleischer und Dietmar Fleischer leiten durch diesen Bildungsurlaub und stehen auch für individuelle Begleitung zur Verfügung.

Seminarziele:

- *Erlernen von Methoden des Stressmanagements*
- *Transfer in den (Berufs-) Alltag*
- *Erfahrung ganzheitlicher Gesundheitsstärkung und effektiver Energiekompetenz*

Sonstiges:

Tragen Sie dem Wetter angepasste Kleidung mit Bewegungsfreiheit.

Seminarinhalte

Durchatmen...aufatmen...einatmen

Burnoutprävention mit Körper, Geist, Pfeil und Bogen

Montag

15.00 Uhr	Einführung
16.30 Uhr	Einheit in der Natur
19.00 Uhr	Ausgangspunkte

Dienstag

07.30 Uhr	Bewegung am Morgen
09.30 Uhr	Einheit
11.00 Uhr	Angebote vorstellen
15.00 Uhr	Angebote
19.00 Uhr	kreativer Zugang

Mittwoch

07.30 Uhr	Bewegung am Morgen
09.30 Uhr	Einheit
11.00 Uhr	Angebote vorstellen
15.00 Uhr	Angebote
19.00 Uhr	kreativer Zugang

Donnerstag

07.30 Uhr	Bewegung am Morgen
09.30 Uhr	Einheit
11.30 Uhr	Auswertung und Ausblick