

Burnout – NO!

Burnout-Prävention – Abgrenzung leicht(er) gemacht

Viele Frauen sagen: „Ich kann mich nicht gut abgrenzen“ oder „Ich bin ständig für andere da, aber nie für mich!“ und „Mir ist alles zuviel“.

Das Gefühl der Erschöpfung, des „ausgebrannt seins“, sollten Sie nicht länger beiseite schieben, sondern ernst nehmen und etwas dafür tun, damit es nicht zum „Burnout“ kommt.

Mein neues Angebot „Burnout-Prävention“ bietet Ihnen einen gesundheitsfördernden Rahmen zum **Innehalten, Auftanken** und zur **Reflektion** Ihrer persönliche Situation.

Ein gemeinsamer „Spaziergang zum Ankommen“ führt in die Natur, Sie atmen gute Luft und lernen Übungen zum „Erden“ und zur „Wahrnehmung mit allen Sinnen“ kennen. Die beiden 60 min. Behandlungen „Reiki“ und „Biodynamische Hand- (und Fuß-)massage“ sind Basisbehandlungen der Entspannung, um sich selbst und das Fließen der eigenen Lebensenergie zu spüren. Ein Gespräch (60 min.) zum Thema „Was tut mir gut, was sind meine persönlichen Kraftquellen?“ reflektiert die eigene Lebenssituation und gibt neue Impulse zur Abgrenzung. Zur Unterstützung im Alltag erhalten Sie abschließend einen praxisnahen Ratgeber zum Thema „Stressbewältigung“.

In Verbundenheit mit sich selbst, fällt es leichter Grenzen zu setzen und trotz hoher Anforderungen auch gut für sich selbst zu sorgen.

- (A) 3 Übernachtungen, Halbpension, 1 Reiki-Behandlung, 1 Biodynamische Hand- (und Fuß-)massage, 1 Gespräch, 1 Spaziergang mit Wahrnehmungs-Übungen, Ratgeber
- (B) 4 Übernachtungen, wie oben, plus 1 Ganzkörper- oder Teilkörper-Massage

Preis (A)/(B): € 390,-/ € 480,- EZ mit Balkon / Etagendusche
€ 370,-/ € 460,- EZ mit Etagendusche
€ 440,-/ € 535,- EZ extern, mit Dusche / WC

Individuelle Variationen sind möglich (z.B. Vollpension, 90 min. statt 60 min., ...)

Mit dem Thema **Burnout-Prävention** komme ich – mit variablen Schwerpunkten – gerne auch in Institutionen der Bildungs- und Gesundheitsbranche – *Wellness-Tage, Frauentag, Gesundheitswoche*. Rufen Sie mich an oder mailen Sie mir!