

Burn-Out - ich nicht!

An diesem Tag möchte ich uns einmal die verschiedenen Stadien des Burn-Out deutlich machen und damit es gar nicht erst zu einem völligen Ausgebranntsein kommt, üben wir mit Achtsamkeit, uns und unser Umfeld bewusster wahrzunehmen.

Als gepr. Präventologin (Vorbeugen statt Heilen) und Mentaltrainerin freue ich mich zu erleben, wie wir schon mit einigen kleinen Übungen und dem Ändern unserer Sichtweise viel besser den großen Anforderungen unseres hektischen Alltags begegnen können.

Bitte ein kleines Kissen und eine Decke mitbringen.

Referentin:	Anita Brock-Schulz
Termin:	08.09.2012
Zeiten:	09.00 - 16.00 Uhr
Kosten:	75,00 €
Max. TN-Zahl:	18 TeilnehmerInnen