



Mental-Wellness

Burn-Out-Prophylaxe – innere und äußere Kraftquellen

vom 08.02.-11.02.2010 & 25.03.-28.03.2010

Immer mehr Menschen – und meist diejenigen, die sich in Beruf oder auch im Privatleben besonders engagieren und besonders stark gefordert sind – laufen Gefahr, die innere Balance zu verlieren und ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden aufs Spiel zu setzen. Mit der Zeit kann sich so eine tief sitzende Disbalance etablieren, die von der Arbeit auf das Privatleben – oder auch andersherum wirkt. Am Ende einer solchen Kette kann sogar ein „Burn-Out-Syndrom“ stehen. Spätestens an dieser Stelle wird klar, dass die innere und äußere Kraft erst wiederkommt, wenn sich die Bedingungen ändern.

3 Übernachtungen inkl. Sekt-Frühstück, täglich 3-Gang Menü sowie ein intensives Kursprogramm, mit neuen Erkenntnissen und viel Energie für den Alltag. Bitte entnehmen Sie der Rückseite die genaue Kursbeschreibung.

Ihre Umgebung: Alle Zimmer sind mit Dusche / WC, Föhn, Telefon, W-Lan und Fernseher ausgestattet. Im Zimmerpreis enthalten ist unser reichhaltiges Frühstückbuffet, außerdem die Nutzung des „SinnLand“ mit Sauna und Beauty-Bereich sowie des Gartenparks.

<u>Preis pro Person:</u>	Insulaner-Doppelzimmer	€ 349,00
	Verlängerungsnacht im Doppelzimmer pro Nacht	€ 55,00

Die An- und Abreisemöglichkeit per Seebäderschiff mit der MS „Funny Girl“ besteht ab Cuxhaven. Per Flugzeug ist die An- und Abreise an 7 Tagen der Woche ab Hamburg, Bremerhaven und Biusum möglich.

Zentrale Buchung und Abwicklung:

info@insulaner.com

TEL: 04725-81410, FAX: 04725-814181

Themenbereich „Burn-Out-Prophylaxe – innere und äußere Kraftquellen“

Immer mehr Menschen – und meist diejenigen, die sich in Beruf oder auch im Privatleben besonders engagieren und besonders stark gefordert sind – laufen Gefahr, die innere Balance zu verlieren und ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden aufs Spiel zu setzen. Mit der Zeit kann sich so eine tief sitzende Disbalance etablieren, die von der Arbeit auf das Privatleben – oder auch andersherum wirkt. Am Ende einer solchen Kette kann ein „Burn-Out-Syndrom“ stehen, welches vielfach dazu führt wochen- oder gar monatelang aus dem aktiven Arbeitsalltag heraustreten zu müssen. Spätestens an dieser Stelle wird klar, dass die innere und äußere Kraft erst wiederkommt, wenn sich die Bedingungen ändern.

Resilienz meint die Fähigkeit und Stärke eines Menschen, sich trotz widriger Umstände und trotz einer überdurchschnittlichen Belastung im Alltag - Zugang zu inneren und äußeren Kraftquellen zu erhalten und sich stets wieder aufzurichten.

Diese Qualität ist heute in besonderem Maße eine große Kostbarkeit!

Wenn Stagnation und schleichende Unzufriedenheit darauf hin deuten, dass eigene Ressourcen nicht ausreichend zur Verfügung stehen, ist es wichtig zu fragen: Wo liegt eigentlich das persönliche Ziel? Und welche Aspekte können auf dem Weg dahin stärken?

Wir zeigen gezielt, wie Sie Ihre innere Widerstandskraft stärken und die Brücke zur inneren Weisheit, Intuition und Lebenserfahrung wieder herstellen. Sie erinnern sich an das, was Sie bereits wissen und vielleicht nur "vergessen" haben.

Stärkung der Resilienz bedeutet, sich konkreter hilfreicher Fähigkeiten bewusst zu werden und diese bewusst einzusetzen und damit einen wichtigen Grundpfeiler als Prophylaxemaßnahme zum Burn-Out-Syndrom zu setzen.

Im Seminar „Burn-Out-Prophylaxe – innere und äußere Kraftquellen“ stellen wir Ihnen verschiedene Möglichkeiten und Methoden der Resilienzstärkung vor. Wir lassen Sie ausprobieren, erfahren, testen und individuell wählen.

Anknüpfungspunkte im Seminar sind:

Eine Bestandsaufnahme – allgemein gesellschaftlich und persönlich.

Balance – eine Übung.

Optimismus und Zuversicht – wissenschaftliche Grundlagen.

Das Systemische Prinzip: Anerkennen was ist.

Aktives Gestalten: aus dem „bewegt werden“ in die „Bewegung“

Bewegung und Haltung: eine Körperangelegenheit mit großer Wirkung

Die Frage nach dem: „Wo stehe ich und wo will ich hin?“

Negative Verhaltensmuster: Ändern ist möglich!

Grundlagen und Tipps für den Alltag

Zentrale Buchung und Abwicklung:

info@insulaner.com

TELEFON: 04725-81410. FAX: 04725-814181