

Kraft schöpfen statt Burnout

Was tut mir gut? Was brauche ICH?

„Mir ist alles zuviel!“

„Ich bin ständig für andere da, aber nie für mich!“

„Ich kann mich nicht gut abgrenzen.“

Haben Sie das vielleicht auch schon mal gesagt?

Diese Äußerungen zeigen, dass Sie sehr erschöpft sind. Die Erschöpfung nicht immer wieder beiseite zu schieben, sondern sich ernsthaft zu fragen „Was tut mir gut?, Was brauche ich?, Wie kann ich neue Kraft schöpfen?“ ist ein wichtiger Schritt zur Stärkung der Gesundheit und zur Vorbeugung von Burnout.

Dieses Angebot lädt Sie ein zum **Innehalten, Auftanken und Reflektion Ihrer persönlichen Situation, zum Kraft schöpfen auf verschiedenen Ebenen:**

Beim „Spaziergang zum Ankommen“ atmen Sie gute Luft, hören den Wildbach rauschen und lernen Übungen zur „Wahrnehmung mit allen Sinnen“ und zum „Runterkommen/Erden“ kennen.

Zwei wohltuende Massagen (1 x 60 min und 1 x 90 min) können Sie sich auswählen: Ganzkörpermassage, Rücken-Nacken-Massage, Reiki, Biodynamische Hand- (und Fuß-)massage oder Fuß-reflexzonen-Massage. Im Thermalbad in Herbstein genießen Sie die besondere Qualität des Vulkan-Heilwassers. Sie werden zum Bad hingefahren und wieder abgeholt.

Ein Gespräch (60 min.) zum Thema „Was tut mir gut, was sind meine persönlichen Kraftquellen?“ reflektiert die eigene Lebenssituation und Sie erhalten neue Impulse, wie Sie trotz hoher Anforderungen im Alltag gut für sich sorgen und sich besser abgrenzen können.

4 Übernachtungen, Halbpension, 1 Spaziergang / Wahrnehmungsübungen, 2 Massagen + 1 Gespräch, 1x Thermalbad mit Transfer

Preis : € 550,- EZ mit Balkon

Auch als Wunderbar-Alleine-Zeit buchbar.

Sie brauchen mehr?! Verlängerung des Aufenthaltes, mehr Massagen, auch Vollpension möglich.

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!