

---

## Seminar: Schach dem Burnout

Immer mehr Menschen fühlen sich mit den Anforderungen des Alltags nicht mehr gewachsen. Langsam merkt man, dass die Ruhezeiten nicht mehr ausreichen und dass man sich nicht mehr richtig erholen kann. Der Körper und die Seele beginnen zu reagieren, man kommt mehr und mehr in einen Erschöpfungszustand, der schließlich in ein Burnout führen kann.

Dieser Kurs zeigt ihnen, wie man ein Burnout verhindert bzw. wieder aus einem Burnout herausfindet.

### Inhalt:

- Was ist ein Burnout
- Was führt zum Burnout
- Wie verhindert man ein Burnout?
- Wie findet man aus einem Burnout wieder heraus?
- Methoden der Stressbewältigung
- Aktivierung der Chakren
- Aktivierung und Stärkung der Selbstheilungskräfte
- Trainieren der Achtsamkeit

### Methode:

- Input / Vortrag
- Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen
- Geführte Meditation
- Strukturierte Diskussion

---

Trainer:

Mag. Karl Herndl, Klagenfurt

Energetiker, Autor und Vortragender

---

### Information

**Kursdauer:** 8 Einheiten

**Kursbeitrag:** 90,00 € Kursgebühr

**Fachbereich:** Kultur & Brauchtum

### Verfügbare Termine