

# Burnout - Prävention

## ! Weniger ist mehr !

Wieviel Zeit verbringen Sie in Ihren vier Lebensbereichen?

- Arbeit
- Familie und Freunde
- Gesundheit, Sport und Hobby
- persönliche Entwicklung, Vision und Sinnfragen

Alle unsere Lebensbereiche wollen berücksichtigt werden.  
Ist die Balance unserer Lebensbereiche unausgewogen, meldet sich unser Körper mit Müdigkeit, Stress, körperlichem Unwohlsein, Krankheit ...

Die Liste der Burnoutindikatoren ist individuell und unterschiedlich.

Ziehen Sie Bilanz über Ihre täglichen Aktivitäten und bringen die Balance zurück in Ihre Lebensbereiche. Erfahren Sie einen Zugewinn an Lebensenergie.

Zitat:

Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen.  
(Lucius Annaeus Seneca)

## Inhalte

- Lebensbereiche, Standortbestimmung
- Meditation, Sport, Im Hier und Jetzt leben
- aus Ängsten Stärken entwickeln
- Umsetzung, individueller Life-Style-Plan

## Zielgruppe

Ein Seminar für Menschen mit Burnout Symptomen zur Stärkung der eigenen Lebensenergie.  
Bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen und Körpersignalen.

