

Immer höhere Anforderungen in unserer technisierten Welt, die von außen auf uns einwirken - wir aber auch an uns selbst stellen- können zu psychischen und auch körperlichen Erkrankungen führen.

### **Kurzer Überblick zu unseren Aktivitäten**

- Vortrag zu positiven und negativen Stress, neue Denkmuster
- Anwendung bzw. Durchführung von verschiedenen Entspannungstechniken
- Gemeinsames Kochen mit frischen regionalen Zutaten
- Wanderung mit anschließender Weinverkostung.
- Versammlung spät Abend am Lagerfeuer
- Übernachtung im Zelt unterm Sternenhimmel/Zelte müssten mitgebracht werden, ansonsten besteht gegen Aufpreis die Möglichkeit ein Mannschaftszelt zu besorgen.

Als 1-2 Tagesseminar oder Wochenprogramm buchbar!

Preis 195 Euro für 1,5 Tage pro Person mit 1 Übernachtung, Seminar und Verpflegung (inklusive 19% Mehrwertsteuer)

Geplante Teilnehmerzahl 8-12 Personen

Wir zeigen Ihnen auf wie sie Stressmuster vorzeitig erkennen, diese bewusst wahrnehmen und Sie lernen konstruktive Bewältigungsstrategien kennen in entspannter Atmosphäre der Natur!

### **Termine**

2017

29.05.17+30.05.17/03+04.06.2017

15.07.17+16.07.17/17.07.17+18.07.17

09.09.17+10.09.17/20.10.17+03.10.17

2018

23.04.2018+24.4.2018/28+29.04.2018

07.05.18+08.05.18/04.06.18+05.06.18

02.07.18+03.07.18/14.07.18+15.07.18

24.09.18+25.09.18/06.10.18+07.10.18

2019

13.05.19+14.05.19/29.06.19+30.06.19

13.07.19+14.07.19/14.09.19+15.09.19

23.09.16+24.09.16/01.10.16+02.10.16



Weitere Termine auf Anfrage!  
**ANMELDUNG ERFORDERLICH!**

# PERSONALBERATUNG & SCHULUNGEN

**Alexandra Suhl**

Fachkraft Personalberatung  
Vermittlung (IHK)  
Diplom Sozialpädagogin (FH)  
Burnoutberaterin  
Trainerin für Stressbewältigung  
Kinderpflegerin/Erzieherin



Steingasse 1-3 97616 Bad Neustadt

**Tel: 09771/6366203**

Fax: 09771/6366204

Mobil : 0170/3160621

[info@personal-sw.de](mailto:info@personal-sw.de)

[www.personal-schweinfurt.de](http://www.personal-schweinfurt.de)

[www.schulungenamsee.de](http://www.schulungenamsee.de)



# BURNOUTPRÄVENTION AM ELLERTSHÄUSER SEE



**Halten Sie sich gesund, beugen Sie vor  
und gönnen sich eine Auszeit  
am Ellertshäuser See!**

<http://www.schulungenamsee.de>