

GESUND & EMPOWERED



Für alle die mehr
geben, als sie nehmen

INTERAKTIVER WORKSHOP
ZUR BURN-OUT PRÄVENTION

*grounding &
blossoming*

Entdecke deine Natur

Sophia Reyers
Heilpraktikerin
Psychologin (M.Sc.)
08233-7971758

www.naturheilpraxis-sophia-rosa.de

Alina Huber
Psychologische Beraterin
Yogalehrerin, Bewusstseinstrainerin
0151 64666204

www.lebensmagiefriedberg.com

DEIN WORKSHOP

in geschütztem Rahmen

Für deine Kolleg*innen würdest du alles tun und hast dabei die höchsten Ansprüche an dich selbst?

Tust alles, um Konflikte zu vermeiden und nimmst lieber noch eine Aufgabe an, als "nein" zu sagen?

Du funktionierst und kaum jemand würdigt deine Bemühungen?

Themen

Burn-out-gefährdete
Persönlichkeitsmerkmale

Nervensystem und Psychosomatik

Übung: Energieräuber und -geber

Übung: Ressourcenbaum

Glaubenssätze, Ängste, Abgrenzung
und inneres Kind

Achtsamkeitsübung: Das Potenzial des
“nichts tun” erfahren

NACH DEM WORKSHOP

weißt du,

- ... wie du dich bei Stress entspannst
 - ... wer dir neue Energie schenkt
 - ... welche Fähigkeiten, Stärken und Erfolge du nutzen kannst
 - ... wie es dir gelingt, dich abzugrenzen
 - ... wie du dich selbst bei Ängsten begleitest
 - ... wie du achtsame Momente in deinen Alltag einbaust
- 