

# Gesundheit für Körper – Geist – Seele

## Burnout-Vorsorge

Burnout ist ein Zustand der körperlichen, geistigen und emotionalen Erschöpfung. Unbemerkt können leichte Symptome zu massiven Erkrankungen führen. Immer mehr Arbeitnehmer leiden darunter. Personalausfälle und hohe Kosten sind das Ergebnis.

Umso wichtiger ist es, präventiv auf die Gesundheit zu achten, Warnsignale zu erkennen und gegebenenfalls darauf zu reagieren. Dieses Seminar zielt darauf ab, die Innenschau der Teilnehmenden zu aktivieren und für das Thema zu sensibilisieren. Theoretische Inhalte und viele praktische Übungen unterstützen dabei.

## Inhalte

- **Gesundheit als aktives und dynamisches Geschehen**
- **Burnout: Erschöpfung auf 3 Ebenen**  
Symptomatik, Entstehung, Prävention, Analyse persönlicher Risiko- und Belastungsfaktoren
- **Körper: Atmen, Bewegen, Entspannen, Nähren**  
Körper - Geist - Seele: Verbindung und Wechselwirkung – theoretisch vermittelt und praktisch erlebt
- **Geist: Denken und Fühlen**  
"Gehirnjogging" und "Mentaltraining", "Glaubenssätze" und ihre Macht, "Resonanz- und Spiegelgesetz", Phantasie-Reise zur inneren Kraftquelle
- **Seele: Bewusst Sein**  
zentrale Bedürfnisse und Werte, das Herz als Tor zur Seele und Schnittstelle zwischen Kopf und Bauch, "Meditation der guten Gedanken" als gemeinsames Abschluss-Ritual

## Seminarziel

- Mitarbeiter, die sich ihrer eigenen Gesundheitsthemen bewusst sind,
- Methoden zur Erhöhung ihres Energielevels und zur Stressreduktion kennen und
- bereit sind, Hilfe bei ersten Anzeichen anzunehmen
- Prävention psychischer und physischer Erkrankungen
- gesunde Mitarbeiter – erfolgreiches Unternehmen

Mag.<sup>a</sup>  
Martina  
Pichler

## Angebot

1-Tages-Seminar (8 Stunden)

Seminarsprache: Deutsch

offen für Interessierte aller Alters- und Berufsgruppen

Raumanforderungen: ruhiger Raum,  
Flip-Chart, Beamer, evtl. Sitzpolster und/oder Decken

max. 14 Teilnehmer

Kosten auf Anfrage

