

# STRESSBEWÄLTIGUNG ZUR BURNOUT-PROPHYLAXE MIT FASTEN NACH BUCHINGER

*Eine Woche für Körper & Geist*

Stress gehört zum Alltag – doch Regeneration braucht Raum.

Diese Bildungswoche lädt dazu ein, innezuhalten, Stressmuster zu erkennen und ganzheitliche Wege der Stressbewältigung zu erproben.

Das begleitete Fasten nach Buchinger unterstützt den Prozess.  
Es entschleunigt, klärt und fördert Regeneration.

In Kombination mit Bewegung, Achtsamkeit und Natur entsteht  
Raum für echte Erholung.

## Inhalte

- Impulse aus der Stressprophylaxe
- Achtsamkeits- & Entspannungsübungen
- Körperwahrnehmung & Körperarbeit
  - Naturgänge
- Reflexion & Integration in den Alltag

## Termine 2025 und 2026

Montag 01.12.2025 – Sonntag 07.12.2025  
Samstag 17.01.2026 – Freitag 23.01.2026  
Montag 16.03.2026 – Sonntag 22.03.2026  
Montag 27.04.2026 – Sonntag 03.05.2026  
Montag 13.07.2026 – Sonntag 19.07.2026

## Ausgleich

450,- €  
pro Person / pro Woche

## Ort

Seminarhaus Kraft & Balance  
Schwedter Straße 32 in 17291 Prenzlau

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Uckermark  
Anerkennung als Bildungszeit in Berlin liegt vor  
Anerkennung für Brandenburg beantragt  
Weitere Bundesländer auf Anfrage

Anmeldungen ausschließlich über



03984/2551



info@kvhs-uckermark.de

weitere Informationen auch direkt bei

*Marleen Littmann*

www.mali-memori.am.de



0151/20254451



mali.memori.am@mail.de