

# 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 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

Samstag 05.09.2026 – Freitag 11.09.2026

Montag 30.11.2026 – Sonntag 06.12.2026


## Teilnahmebeitrag

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 & Brandenburg liegt vor


Anmeldungen ausschließlich über   Kreisvolkshochschule Uckermark


 03984/2551

 [info@kvhs-uckermark.de](mailto:info@kvhs-uckermark.de)

weitere Informationen auch direkt bei

*Marleen Pittmann*

 0151/20254451

 [mali.memoriam@mail.de](mailto:mali.memoriam@mail.de)