

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

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,- €

Ort

Seminarhaus Kraft & Balance

pro Person / pro Woche Schwedter Straße 32 in 17291 Prenzlau

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Uckermark
Anerkennung als Bildungszeit in Berlin & Brandenburg liegt vor
Für Mecklenburg Vorpommern ist die Zertifizierung beantragt

Weitere Bundesländer auf Anfrage

Anmeldungen ausschließlich über



03984/2551



info@kvhs-uckermark.de

weitere Informationen auch direkt bei

Marleen Lüttmann

www.mali-memori.am.de



0151/20254451



mali.memori.am@mail.de