

BURNOUT-PRÄVENTION ZURÜCK IN DIE KRAFT

Es ist Zeit innezuhalten.

In diesem zweitägigen Workshop bekommst Du Impulse, wie Du erste Warnzeichen von Überlastung erkennen und liebevoll auf sie reagieren kannst.

Gemeinsam erkunden wir Wege, wie Du Dich wieder mit Deiner inneren Kraft verbindest.

Mit achtsamen Körperübungen, sanften Atemsequenzen und Raum für Austausch findest Du zurück in Deinen Rhythmus.

Du lernst alltagstaugliche Strategien kennen, die helfen können, Stress abzubauen und langfristig vorzubeugen.

Zwei Tage Zeit für Dich.

Zum Auftanken. Sortieren. Kraftschöpfen.

Wann? Samstag 30.08.2025 von 10 Uhr bis 16 Uhr
Sonntag 31.08.2025 von 11 Uhr bis 15 Uhr

Wo? Seminarhaus Kraft & Balance
Schwedter Straße 32 in Prenzlau

Beitrag? 135,- € für beide Tage
Workshopverpflegung inklusive

Anmeldung & Informationen

0151 / 20254451 - oder -mali.memoriam@mail.de

