

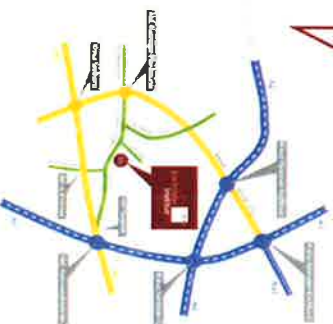
ESCAPE

Kirchröder
Institut

GESUNDHEITSCOACHING
ORGANISATIONSBERATUNG
SUPERVISION



Kontakt/Wegbeschreibung



Kirchröder
Institut

Kirchröder Institut
Kirchröder Straße 46
D-30559 Hannover
Aquarellraum Jürgen Scheer und Kirstin Hauptmann

phone 0511 95498 50
fax 0511 95498 52
mail info@kirchroeder-institut.de
internet www.kirchroeder-institut.de

Träger: Diakoniewerk Kirchröder Turm e.V.

Veranstaltungsort:

Kirchröder Institut, Kirchröder Str. 46, 30559 Hannover
Tel: 0511/95498-0, info@kirchroeder-institut.de

Spar- und Kreditbank Bad Homburg
BLZ 500 921 00, Kto.-Nr. 15 10 33
IBAN: DE32 5009 2100 0000 1510 33
BIC: GENODE51BH2
Träger: Diakoniewerk Kirchröder Turm e.V.

Seminarkosten: EUR 290,00

**Termine. 18.-19. Juni 2016 oder
22.-23. Oktober 2016**

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Vom Hauptbahnhof gehen Sie bitte zum Ausgang Ernst-August-Platz. Dann geradeaus in die Fußgängerzone, bis zur U-Bahnstation „Kröpcke“ (400 m). Mit der Linie 5 nach Anderten bis Haltestelle „Bleekstraße“, dann ca. 100 m entgegen der Fahrtrichtung gehen. Das Kirchröder Institut liegt auf der rechten Seite.

KIRCHRÖDER INSTITUT

SEMINARANGEBOT

ESCAPE

Dem schleichenden
Burnout entkommen



Kirchröder
Institut

GESUNDHEITSCOACHING
ORGANISATIONSBERATUNG
SUPERVISION

ESCAPE – DEM SCHLEICHENDEN BURNOUT ENTKOMMEN TERMIN UND REFERENT

Dem schleichenden Burnout entkommen!

Stressüberlastung, Burnout, und daraus resultierende Folgen wie Depression und somatische Reaktionen haben in den letzten Jahren einen traurigen Spitzenplatz bei Krankenschreibungen eingenommen. Aber nicht nur im Arbeitskontext, auch in Schulen oder im privaten Bereich schleicht sich das Gefühl des Ausbrennens bei vielen Menschen in den Alltag.

Escape-Tag 1:

- Was ist Stress—was sind Stressmuster?
- 15 Stufen abwärts—der Weg in den Burnout
- die eigene Stress-Trance erkennen—wenn die Stärke zur Schwäche wird
- Die Geistig vegetative Erschöpfung—die 5 Stressarten
- die erste SmilingSounds®-Übung—Entspannung der inneren Organe
- die zweite SmilingSounds®-Übung—Revitalisierung einleiten

Escape-Tag 2:

- Wie erhalte ich meine Lebensenergie?
- Die beiden lebenserhaltenden Systeme erkennen und achten
- Die Goldene Regel—eine geistig-vegetative Reserve anlegen
- Die goldene Regel im Alltag installieren—Beispiele aus Spitzensport und Management
- Der kluge Bauch—die Bedeutung des enteralen Systems für die Gesundheit
- SmilingSounds®-Übungsvarianten für den Alltag
- Auditive Hilfsmittel für das Selbsttraining

Zielgruppe:

Menschen, die schleichende Überlastungssymptome spüren und sich selbst helfen und sich rechtzeitig schützen wollen.

Kosten: (zahlbar bis 15. Mai 2016 oder 15. September 2016)

Seminar: EUR 290,00

Zeiten:

Samstag: 09:00—16:00 Uhr

Sonntag: 09:00—16:00 Uhr

Bei Stornierung bis 6 Wochen vor Seminarbeginn sind 30 % des Seminarpreises zu zahlen. Bei späteren Stornierungen 75 % und bei Nichtbeanspruchung ohne vorherige Absage die volle Seminargebühr. Die Anmeldung kann auf einen Ersatzteilnehmer übertragen werden. Der Veranstalter behält sich vor, das Seminar jederzeit abzusagen und zahlt dann die Gebühr zurück. Weitere Ansprüche werden ausgeschlossen.

Die Teilnahmegebühr beinhaltet alle Seminarunterlagen, Zertifikat sowie Catering. Bei der Suche nach einer Übernachtungsmöglichkeit sind wir gerne behilflich.

Seminarleitung:

Jürgen Vollmann

Stresscoach in eigener Praxis;
Leiter des AEP-Institutes für Angewandte Energetische Psychologie.

info@aep-institut.de

www.aep-institut.de



Anmeldung Escape

- 18./19. Juni 2016 oder
- 22./23. Oktober 2016

Name Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail-Adresse

Beruf

Datum, Unterschrift

Seminarkosten: EUR 290,00

18.-19. Juni 2016 oder

22.-23. Oktober 2016



GESUNDHEITSCOACHING
ORGANISATIONSBEGLEITUNG
SUPERVISION