



## Eine Woche Auszeit statt Monate im Burnout

*Seminar zur Burnout-Prävention für Führungskräfte und Selbstständige auf Mallorca / Persönliche Risiken erkennen, geeignete Gegentechniken erlernen, eigene Stärken fördern*

Stress ist das Salz in der Suppe. Er kann Führungskräfte, Freiberufler und Selbstständige zu großen Leistungen motivieren. Aber falscher Umgang mit Stress und psychischen Belastungen führt zu Überlastung und Krankheit. Die Folge: Senkung der Leistungsfähigkeit bis hin zum schweren Burnout-Syndrom mit monatelanger, stationärer Therapie. Trifft dies Selbstständige oder Führungskräfte der obersten Ebenen, kann das Unternehmen in eine existenzbedrohende Krise geraten. Deshalb gilt hier ganz besonders: Vorbeugen ist nicht nur besser als heilen, sondern auch ökonomischer.

Gesund bleiben - Stärken stärken!

Das Burnout Präventions Zentrum bietet Selbstständigen, Führungskräften und Freiberuflern eine einwöchige "AusZeit Mallorca". Unter dem Motto "Gesund bleiben - Stärken stärken!" erhalten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen des Seminars in einer 4-Sterne Finca Zeit und Raum, um sich mit den Themen Stress und Burnout zu befassen sowie innere und äußere Gelassenheit zu finden. Das Seminar wird geleitet von zwei Trainern und Coaches, die Führungserfahrung und umfassende Kenntnisse in Entspannungstechniken haben.

Viele praktische Übungen in traumhafter Umgebung

In Fragebögen ermitteln die Teilnehmer ihr Stressprofil. So lassen sich Strategien für einen produktiven Umgang mit Stress entwickeln. Dann widmet sich das Seminar den inneren Werten der Teilnehmer und fragt, ob diese Werte mit dem tatsächlichen Leben überein stimmen. So werden Defizite und Risiken aufgedeckt und verändert, bevor sie ein Problem werden. Die Teilnehmer erhalten Handwerkszeug für positiven Umgang mit Stress: Sie erleben in praktischen Übungen die wohltuenden Wirkungen von Meditation, Qi Gong, Atemübungen, Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, Imaginationsübungen und Achtsamkeitsübungen auf Körper und Geist. Den passenden Rahmen bietet die 4-Sterne Finca "Predio Son Serra" im Nord-Osten Mallorcas. Das traumhafte Anwesen bietet das mediterrane Flair eines traditionellen mallorquinischen Gutshauses, kombiniert mit herzlicher deutscher Gastlichkeit und den Annehmlichkeiten der heutigen Zeit. Dazu gehören auch Strände, Golfplatz und Reitstall in unmittelbarer Nähe. Auf einen Blick

Seminar: Burnout-Prävention "AusZeit Mallorca"

Zielgruppe: Selbstständige, Führungskräfte und Freiberufler

Nutzen:

- Persönliches Burnout-Risiko erkennen
- Gegenstrategien erlernen
- Persönliche Stärken fördern
- Persönliche Ressourcen aktivieren und erhalten
- Stress- und Burnout-Resilienz stärken
- Individueller Fahrplan zur persönlichen Balance

Termine: 4. bis 9. Mai und 26 bis 31 Oktober 2014

Anmeldung: ab sofort

Investition: 1990 Euro (inkl. 19% USt.)

Leistungen: Trainerhonorar für zwei Trainer und Tagungspauschale (eigener Seminarraum, Säfte, Tee, Kaffee, Mittagessen, Kuchen)

Unterbringung: Finca-Hotel Predio Son Serra. Es gibt ein Zimmerkontingent mit 10 % Rabatt bei Buchung über das Burnout Präventions Zentrum

Programm: Seminarbeginn Sonntag 15 Uhr, Montag bis Freitag von 9 bis 17.30 Uhr; Mittwochnachmittag zur freien Verfügung, für Frühaufsteher kursbegleitendes Angebot mit 30 Minuten Qi Gong vor dem Frühstück.

An- und Abreise: In Eigenregie

Verpflegung: Wir empfehlen zur Zimmer-Buchung die Halbpension für gemeinsames Frühstück und Abendessen. Essensvorlieben können berücksichtigt werden.

## Pressekontakt

Burnout Präventions Zentrum

Frau Suanne Coers  
Lavestrass 4  
31137 Hildesheim

b-p-z.de  
coers@b-p-z.de

## Firmenkontakt

Burnout Präventions Zentrum

Frau Suanne Coers  
Lavestrass 4  
31137 Hildesheim

b-p-z.de  
coers@b-p-z.de

Das Burnout Präventions Zentrum unterstützt Menschen bei der konstruktiven Bewältigung komplexer Herausforderungen. Das Angebot umfasst Trainings, Seminare und Coaching. Es richtet sich an Betroffene und an Personen, die präventiv etwas tun wollen. Unternehmen unterstützt das Burnout Präventions Zentrum bei allen Fragestellungen rund um das Thema psychische Erkrankungen in der Arbeitswelt. Die Leiterin Susanne Coers ist Diplom-Sozialpädagogin und zertifizierter Coach sowie zertifizierte Trainerin. Sie hat Erfahrungen aus ihrer langjährigen Tätigkeit in einer psychiatrischen Fachambulanz sowie als geschäftsführende Gesellschafterin einer GmbH. Seit 2006 arbeitet Coers freiberuflich als Coach und Trainerin. Sie ist Lehrbeauftragte an der Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst in Hildesheim. Zum Burnout Präventions Zentrum gehören Trainer und Trainerinnen mit Lehraerkennung in Qi Gong, zertifizierter Ausbildung in Fußreflexzonenmassage nach dem chinesischen Heilprinzip sowie

Fitnesstrainer. Alle Trainer des Burnout Präventions Zentrum haben Leitungserfahrung in Unternehmen.

Anlage: Bild

# BURNOUT



## **PRÄVENTIONS ZENTRUM**