



Praxisworkshop „Nur wer brennt kann ausbrennen.“

Rechtzeitig vorbeugen fördert langfristig Ihre Lebensqualität

Die totale Erschöpfung ist ein typisches Zeichen unserer digitalen Leistungsgesellschaft.

Überbewertung von Arbeit, Dauererreichbarkeit und Informationsüberflutung führen dazu, dass die Persönlichkeit des Einzelnen immer mehr in den Hintergrund tritt.

Die tägliche Überforderung und Reizüberflutung ist oft so stark, dass viele Betroffene auch in ihrer Freizeit ständig Stress, Lärm und Action brauchen.

Steigen Sie aus aus dieser Stress-Spirale! Hören Sie auf Ihren Körper und achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse. Wir zeigen Ihnen wie.

Inhalte unseres Präventions-Workshops:

- Erkennungsmerkmale für körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung
- Signale des Körpers beachten und rechtzeitig darauf reagieren
- Wege aus der Burnoutfalle:
 - Analyse der eigenen Verhaltensweisen
 - Richtiges Erholen!
 - Praktische Übungen zur Stressprävention
 - Zen-Meditation
 - QiGong
 - Atemübungen

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie sich Ihre eigenen Inseln der Entschleunigung schaffen.

Wann: Samstag, 21. Januar 2012 von 9.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Wo: München, genauer Ort wird noch bekannt gegeben

Teilnahmegebühr:

€ 140,00 Euro / Frühbucherrabatt 10% bei Anmeldung bis zum 30.12.2011

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich rechtzeitig **schriftlich** bei einem der beiden Veranstalter an, spätestens **bis zum 9. Januar 2012**. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Seminarleitung: Sabrina Gall und Sigrid Hummel

Sabrina Gall ist Dipl. -Volkswirtin und Managementtrainerin und -coach. Sie begleitet seit mehr als 10 Jahren Führungskräfte bei der Gestaltung Ihrer individuellen Work-Life-Balance. Ihre Kunden schätzen an Ihr die ganzheitliche Beratung, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt.

Sigrid Hummel ist QiGong-Kursleiterin und unterrichtet seit mehreren Jahren die neuen Gesundheits-QiGong Systeme, traditionelles QiGong und Shaolin QiGong. Sie stellt individuelle Programme für Berufstätige zusammen um Stress abzubauen und Körper und Geist in Balance zu bringen.

Veranstalter:

Sabrina Gall, Beratung in Führung und Veränderung
St.-Martin-Straße 15, 85604 Zorneding
Telefon 08106-998640, kontakt@sabrinagall.de, www.sabrinagall.de

Sigrid Hummel, Myochu QiGong-Energie in Bewegung
Hauptstr. 21, 85737 Ismaning
Telefon 089-37416566, kontakt@myochu.de, www.myochu.de

Teilnahmebedingungen:

Bitte melden Sie sich schriftlich an. Sie erhalten kurzfristig Bestätigung und Rechnung für die Teilnahme am Workshop. Die Teilnahmegebühr wird vor Beginn des Kurses fällig. Nur vor Seminarbeginn eingegangene Zahlungen berechtigen zur Seminarteilnahme. Es steht Ihnen ein gesetzliches Widerrufsrecht zu.

Der Rücktritt vom Workshop ist nur in Schriftform - auch per Telefax und E-Mail möglich. Der Rücktritt kann kostenfrei, ohne Angabe von Gründen, bis 10 Tage vor dem Termin erfolgen. Sollten Sie kurzfristig absagen, entstehen Stornogebühren:

- Im Falle eines Rücktritts innerhalb von 10 bis 5 Tagen vor dem Termin, entsteht eine Stornogebühr in Höhe von 30% der Teilnahmegebühr.
- Im Falle eines Rücktritts innerhalb von weniger als 5 Tagen vor dem Termin entsteht eine Stornogebühr in Höhe von 100% der Teilnahmegebühr.

Bei Nichterscheinen ohne vorherige Rücktrittserklärung fällt die volle Teilnahmegebühr an. Stornogebühren entstehen nicht, wenn ein Ersatzteilnehmer in das Vertragsverhältnis eintritt.

Wir behalten uns die Absage des Workshops vor, falls 5 Tage vor dem Seminartermin nicht die notwendige Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen erreicht ist. Fällt der Workshop wegen zu geringer Teilnehmerzahl aus, werden wir Sie sofort informieren. Die bereits geleistete Teilnahmegebühr wird unverzüglich zurückerstattet.