

## Burnout-Prophylaxe

*Antistress Coaching und Training*

Seelische Probleme nehmen in unserer hektischen Zeit stark zu. Die Anforderungen an uns selbst steigen sowohl im Beruf, als auch im privaten Leben. Das Burnout-Syndrom – auf Deutsch „ausgebrannt sein“ – kann eine Reaktion darauf sein.

Inmitten der Ruhe und Bescheidenheit des Klosters helfen wir Ihnen, Ihren Geist und Körper neu zu justieren. Kraft, innere Stabilität und Balance werden zurückgewonnen. Lernen Sie den Alltagsstress zu ordnen, zu organisieren und zu managen. Wir geben Ihnen Strategien und Veränderungsmöglichkeiten an die Hand, die sich stresslos in Ihr Leben einfügen lassen.

### ZIEL

- Ganzheitlicher Ausstieg aus der körperlichen, emotionalen und geistigen Anspannung
- Zurückfinden zur inneren Ruhe und Stille
- Regeneration des überlasteten Systems

### INHALTE

- Physische und psychische Begleitung durch Fachmediziner
- Fachärztliche Untersuchung mit Verordnung über Anwendungen
- 4 fachpsychologische Burnout-Coachings
- 6 individuell abgestimmte, vitalisierende Kneipp-Anwendungen
- 3 wohltuende Teilmassagen (individuell)
- 2 Anti-Stress-Akupunktursitzungen
- 3 entspannende und wärmende Allgäuer Heusackauflagen
- Stille und zur Ruhe kommen im Kloster
- Möglichkeit zur Teilnahme an Qi-Gong und Gymnastik

### NUTZEN

- Verbesserung der Kooperation und Führung im Team

### ZIELGRUPPE

- Teams, Manager, Fach- und Führungskräfte

*Dauer 6 Tage*

*Beginn & Ende*

*Erster Tag ab ca. 17:00 Uhr*

*Letzter Tag bis ca. 13:00 Uhr*

*Trainer*

*Willi Schlarnhauser (Dipl. Psychologe)*

*Dr. med Heinz Leuchtgens (Kneipparzt)*



# Unser Expertenteam



**Heike Birke**  
Diplom-Sozialpädagogin FH,  
Integratives Coaching & Training



**Willi Schlarnhauser**  
Diplom-Psychologe,  
Leiter des Biofeedback-  
Stützpunkts Allgäu



**Dr. med. Heinz Leichtgens**  
Diplom-Kneipparzt,  
Präsident des Deutschen  
Kneippärztebunds



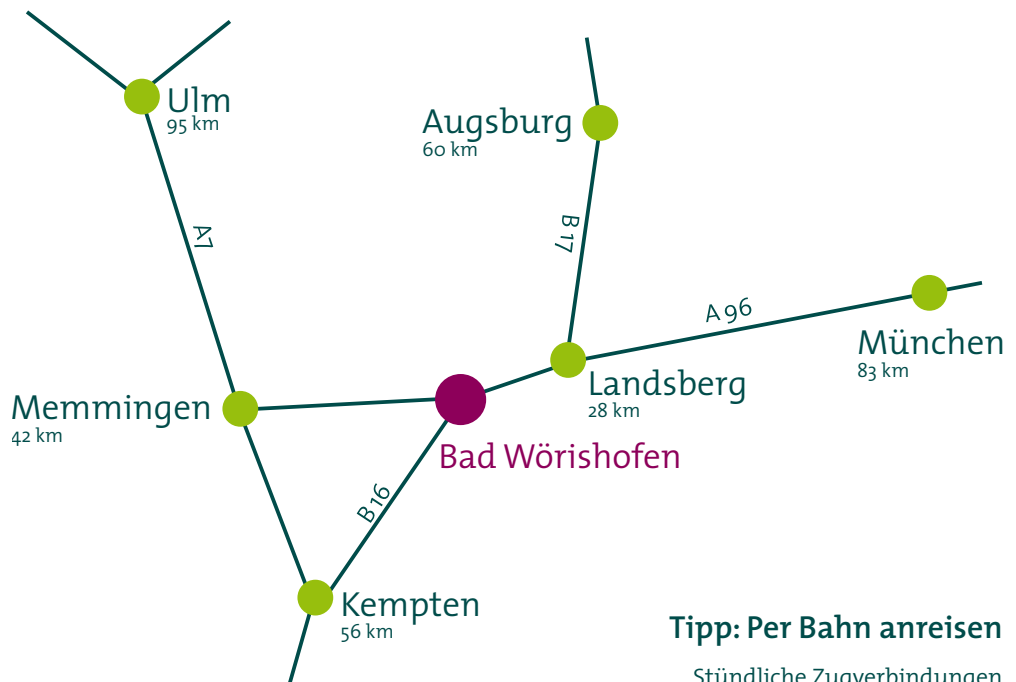
**Schwester M. Johanna**  
Oberin des Klosters  
der Dominikanerinnen  
in Bad Wörishofen



**Tanja Bornemann**  
Seminarleitung  
Stellv. Hotelleiterin



**KurOase im Kloster**  
Klosterhof 1  
86825 Bad Wörishofen  
Telefon 08247 9623-0  
Telefax 08247 9623-99  
seminar@kuroase-im-kloster.de



**Tipp: Per Bahn anreisen**  
Stündliche Zugverbindungen  
von/nach München und Augsburg

Rückfax 08247 9623-99  
oder per Post an untenstehende Adresse

**KurOase im Kloster**  
Ihr Original Kneipp-Hotel

*Wohlfühlzeit*  
... in Ihrem individuellen Kneipp-Hotel

**Antwort**

KurOase im Kloster  
Klosterhof 1  
86825 Bad Wörishofen

**KurOase im Kloster**

Klosterhof 1  
86825 Bad Wörishofen  
Telefon 08247 9623-0  
Telefax 08247 9623-99  
seminar@kuroase-im-kloster.de

**Absender:**

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Abteilung

\_\_\_\_\_  
Name/Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße/Hausnr.

\_\_\_\_\_  
PLZ/Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
Fax

\_\_\_\_\_  
E-Mail

**Wir interessieren uns für folgendes Seminar und bitten um ein Angebot für:**

**Erfolgsfaktor Körperintelligenz – Optimismus, Bewegung, Lebensenergie!**

Jeweils inklusive 2 Übernachtungen im Einzelzimmer „Komfort“ mit Vollpension und Seminarprogramm.

Modul 1

**Der „innere Coach“**

Körpersignale wahrnehmen  
Schwerpunkte: Selbstkompetenz,  
Ausstrahlung und Gelassenheit

\_\_\_\_\_  
Zeitraum

\_\_\_\_\_  
Teilnehmer

Modul 2

**Wertschätzung**

Berufliche Beziehungen  
erfolgreich gestaltet  
Schwerpunkte: Selbstwert und  
konstruktive Kommunikation

\_\_\_\_\_  
Zeitraum

\_\_\_\_\_  
Teilnehmer

Modul 3

**Komplexe Systeme**

Das Verschwinden der Einzelkämpfer  
Schwerpunkte: Kooperation  
und Führung im Team

\_\_\_\_\_  
Zeitraum

\_\_\_\_\_  
Teilnehmer

**Bevor es brennt – Burnout-Prophylaxe**

**7-tägiges Präventions-Angebot für Menschen mit beginnendem oder akutem Erschöpfungssyndrom**

Fachliche Begleitung: Dipl. Psych Willi Schlarnhauser und Kneipp-Arzt Dr. med. Heinz Leuchtgens  
Inklusive 7 Übernachtungen im Einzelzimmer „Komfort“ mit Vollpension. Coaching, Anti-Stress-Akupunktur,  
Wohlfühlmassagen und vitalisierende Kneipp-Anwendungen zur Regeneration und Prävention.

\_\_\_\_\_  
Zeitraum

**Business Pause – Entspannen und Kraft tanken**

**Einen Tag mal raus aus dem Büro, Innehalten und gemeinsam neue Kraft und Energie für den beruflichen Alltag tanken.**

Tagesseminar inklusive Mittagessen, Kaffeepausen und Kneipp'scher Schnupperanwendung

\_\_\_\_\_  
Zeitraum

\_\_\_\_\_  
Teilnehmer

**Wir** möchten Ihr Hotel gerne näher kennen lernen. Bitte nehmen Sie zur Terminabsprache Kontakt mit uns auf.