



Seelsorge

Nationalpark Eifel + Vogelsang

BURNOUT PROPHYLAXE

im Nationalpark Eifel



2022

Unser Angebot

Unser Angebot möchte Sie darin unterstützen, Ihr Leben erfüllt und zufrieden zu gestalten und entscheidende Ressourcen und Kräfte zum Schutz vor Burnout zu entwickeln.

Das Leben stellt im privaten wie beruflichen Bereich hohe Anforderungen an uns: Arbeitsverdichtung, Vielfachbelastung oder ein hoher Erwartungsdruck, um nur einige Beispiele zu nennen. Damit es nicht zu einer stressbedingten körperlichen und psychischen Erschöpfung – dem Burnout – kommt, ist es wichtig, schon im Vorfeld Gegenstrategien zu entwickeln, die die eigenen Ressourcen erweitern und stärken.

Wir bieten Ihnen dafür:

- Fünf Tage mit Leib und Seele spürbar in Bewegung sein, draußen in der Natur des Nationalparks Eifel mit geführten Wanderungen
- Hilfreiche Impulse und Strategien zur Burnout-Prophylaxe
- Praktische Erfahrungen und Trainings zur Stärkung Ihrer Ressourcen
- Spirituelle Angebote

Im Kontakt mit der Natur gelingt es erfahrungsgemäß leichter, den Kontakt zu sich selbst wieder zu finden.



Für wen ist dieses Seminar besonders geeignet?

Unser Angebot richtet sich an Menschen,

- die besser mit beruflichen und privaten Herausforderungen umgehen lernen möchten.
- die unter großer Anspannung stehen und sich auf einfache Art in der Natur entspannen wollen.
- die gestresst sind und mit effektiven Methoden Stress abbauen wollen.
- die Gefahr laufen, einen Burnout zu erleiden und selbst die Reißleine ziehen wollen, indem sie bewusst etwas für ihre Gesundheit tun.
- die auf der Suche nach gesundheitsfördernden Methoden sind, um wieder in ihre innere Mitte zu kommen.
- für Mitarbeitende und Führungskräfte aller Unternehmensbereiche.

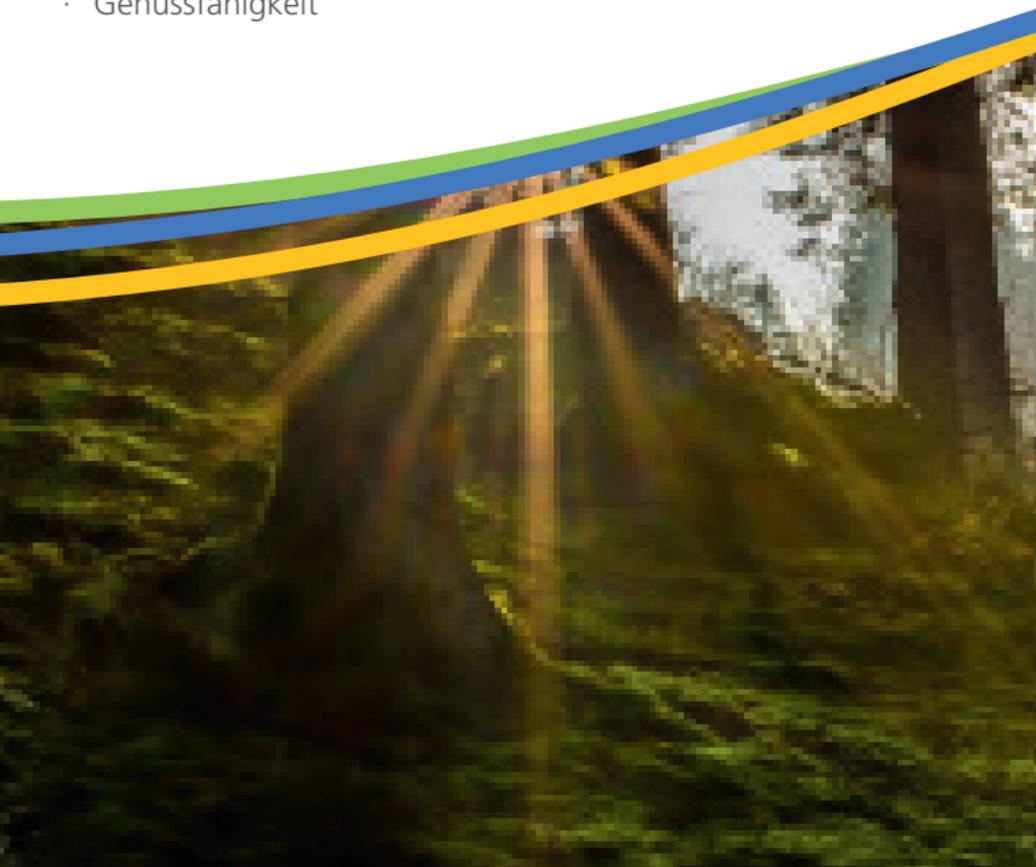


Unsere naturbezogene BURNOUT-PROPHYLAXE im Detail

Wir laden Sie ein, in der Natur und in bestärkender Gemeinschaft neue Kraft für Ihren weiteren privaten und beruflichen Lebensweg zu finden.

In unserem Seminar BURNOUT-PROPHYLAXE im Nationalpark Eifel kommen Sie zur Ruhe, haben Zeit für die wichtigen Themen Ihres Lebens und erfahren Gemeinschaft und heilsame Begegnungen mit der Natur. Auf Tageswanderungen von bis zu 15 km erleben Sie die eindrucksvolle Natur des Nationalparks Eifel und können Ihr eigenes Leben anders als im Alltag wahrnehmen. Im Seminar erhalten Sie themenbezogene Impulse sowie Anleitungen und Unterstützung zur eigenen Auseinandersetzung mit den Themen:

- Resilienz
- Abgrenzung
- Umgang mit Grenzüberschreitungen
- Findung und Verwirklichung der eigenen Berufung
- Souveräner Umgang mit beruflichen und privaten Anforderungen
- Natur als Kraft-Ressource
- Selbstakzeptanz
- Stärkende Feedback-Kultur
- Genussfähigkeit



TERMINE

16.05.2022 bis 20.05.2022
15.08.2022 bis 19.08.2022

KOSTEN

545,00 € pro Teilnehmer
Im Seminarpreis enthalten sind:
Arbeitsunterlagen, Teilnehmerzertifikat

LEITUNG



Georg Toporowsky,
Pastoralreferent | Dipl.-Theol.



Ronald Weber
Dipl.-Ing.

SEMINARZEITEN

1. Tag: 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr
2.-4. Tag: 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr
5. Tag: 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr

TEILNEHMER

mind. 5, max. 12 Teilnehmer

UNTERKUNFT

Kurparkhotel Schleiden-Gemünd
Einzelzimmer: 69,00 €
Doppelzimmer: 60,00 €
Doppelzimmer-Einzelbelegung: 79,00 €
Preise pro Person/ Nacht inkl. Frühstück

Die Buchung erfolgt durch die
Teilnehmenden selbst. Wir haben ein
Zimmerkontingent für Sie reserviert.

ANMELDUNG

Christiane Jansen
christiane.jansen@nationalparkseelsorge.de
Telefon: 02444 / 575 99 87
Di. von 8:00 bis 12:00 Uhr und
Do. von 8:00 bis 12:00 Uhr



Seelsorge

Nationalpark Eifel + Vogelsang

Seelsorge in Nationalpark Eifel und Vogelsang



Vogelsang 86a · 53937 Schleiden
Telefon: 02444 575 99 87
info@nationalparkseelsorge.de
www.nationalparkseelsorge.de



Konzeption und Gestaltung:
Marika Lotz-Colditz | grafik@marikelotz.de

