



## Burnin statt Burnout

<b>A</b>	Assoziatives Denken - Ausdruck	<b>N</b>	Natur - Natürlichkeit - Neugier
<b>B</b>	Begeisterung - brennen - Bewusstsein	<b>O</b>	Ordnung - Originalität
<b>C</b>	Cocktail aus Vielem - Chancen	<b>P</b>	Polarität anerkennen
<b>D</b>	Dankbarkeit - Demut	<b>Q</b>	Qualität - Quelle
<b>E</b>	Energie - erkennen - Erlebnis - Entspannung	<b>R</b>	Richtung
<b>F</b>	Freude - fließen - Flow - fühlen	<b>S</b>	Sinne - Sein - Stille - Seele - Selbsterforschung
<b>G</b>	Genuss - Gefühle - Genie - Glückseligkeit	<b>T</b>	Tun
<b>H</b>	Humor - Hingabe - Herzensqualität	<b>U</b>	Unglaublich - Umgebung
<b>I</b>	Individualität - Intuition - Innehalten	<b>V</b>	Verantwortung - Vertrauen
<b>J</b>	JA - JETZT	<b>W</b>	Wärme - Wasser - Wörter
<b>K</b>	Kraft - Kreativität	<b>X</b>	x-Möglichkeiten x-Wege
<b>L</b>	lachen - leuchten - Liebe	<b>Y</b>	
<b>M</b>	Mut - machen - Moment - Meditation	<b>Z</b>	Zentriertheit

Permanenter Stress und eine hohe Dauerbelastung in Kombination mit konstanter Reizüberflutung lassen uns in schleichenden Schritten ausbrennen. Auf Dauer verlieren wir den Zugang zu unserer Stärke und unseren Ressourcen. Wir reagieren nur noch, anstatt unser Leben aktiv zu gestalten. Wie können wir dem entgegenwirken?

In diesem Einzel-Training nutzen wir verschiedene Kreativitätsmethoden, um uns selbst und unser alltägliches Handeln einmal aus einem ganz anderen Blickwinkel zu betrachten. Durch diese kreative innere Arbeit wird uns Unbewusstes auf spielerische Art und Weise bewusst. Wir finden die „ursprünglichen Auslöser“ für unser allmähliches Ausbrennen und gestresst sein. Zudem lernen wir neue Techniken und Wege, um künftig wieder aktiver, kreativer, entspannter und vor allem auch bewusster durchs Leben zu gehen und dafür zu brennen.

Gebühr: 128 € inkl. MwSt.

Dauer ca. 60 – 80 Minuten

Bitte nutze das kostenfreie Kennenlerngespräch – Termin nach Vereinbarung

