

Burnout wird nicht nur Stress bedingt ausgelöst. Was aber führt genau zu einer Belastung von Körper und Geist? Bisher wurde angenommen, dass es sich um eine berufliche Überbelastung handelt, dass ist jedoch nur die äusserliche Wirkung. Im Vordergrund steht die Beziehung zu sich selbst und zur Umwelt.



*Nicole Gräfin zu Lynar*

PRAXIS FÜR GESUNDHEIT  
Yoga • BodyArt® • Meditation  
Burnout Beratung • Access Bars®  
Schamanische Energiemedizin  
Ernährungsberatung

Leiper Dorfstrasse 35  
03222 Leipe  
nicole.lynar@gmx.de  
www.spreewaldinsel.de  
 Spreewaldinsel  
 Spreewald\_yoga

## DIE ENTDECKUNG DER LEICHTIGKEIT

Negative Selbstbeziehung oder fehlende positive Beziehungen zu anderen Menschen und einem sozialen Umfeld können zu Burnout führen. Wie kann man diese negative Spirale durchbrechen und wie knüpft man neue neuronale Verbindungen im Gehirn um alte Gewohnheiten loszulassen und ein freies, glückliches, gesundes und selbstbestimmtes Leben zu führen?

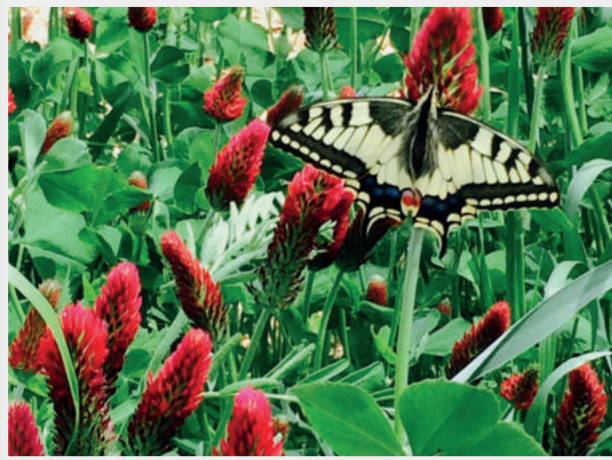
In dem 10 wöchigen Kurs lernen die Teilnehmer in Einzelstunden einen achtsamen Kontakt mit sich selbst und dem eigenen Körper herzustellen und eine Tür zum eigenen Herzen zu öffnen. Denn nur, wenn man sich mit sich selbst beschäftigt, Eigenverantwortung übernimmt, kann man sein Leben neu ordnen, alte Strukturen aufbrechen und zu einer gesunden Work-Life-Balance zurückkehren.

## WEGE AUS DEM BURNOUT



## YOGA-KURS IN 10 EINZELSTUNDEN

GELASSENER  
& SELBSTSICHERER  
IM STRESS



## 10 WÖCHIGER KURS

Bewegung hilft Stress, Erschöpfung und Antriebslosigkeit zu bewältigen und das Selbstbewusstsein in allen Lebensbereichen zu steigern. Bewegungstherapeutische Massnahmen helfen, gestörte körperliche, psychische und soziale Funktionen zu kompensieren und zu regenerieren.

1. Erschöpft - müde - Burnout  
Fragebogen zum Erschöpfungszustand
2. Wie wichtig ist Stress für unseren Körper?
  - Entspannungstechniken
3. Atmung - Atemtechniken - Übungen
4. Entspannungstechniken - Übungen
  - Affirmationen
5. Meditationstechniken - geführte Meditation
6. Herstellung des Gleichgewichts zwischen Körper, Geist und Seele, Wege zum inneren Glück, notwendige Botenstoffe
7. Zusammenhänge zwischen erlebter Umwelt und Reaktionen im Körper
  - Selbstreflexion - Körperwahrnehmung
8. Faszien und deren Bedeutung
  - Faszientraining
9. Visualisierung - Mindset
  - Änderung von Gewohnheiten
10. Yoga - Übungen
  - alle Kursinhalte werden mit Yoga-Übungen ergänzt

## MEDITATION



## YOGA



## ATMUNG



## ANMELDUNG ZUM KURS

NAME \_\_\_\_\_

VORNAME \_\_\_\_\_

ANSCHRIFT \_\_\_\_\_

EMAIL \_\_\_\_\_

TELEFON \_\_\_\_\_

PERSÖNLICHE MITTEILUNGEN \_\_\_\_\_

UNTERSCHRIFT \_\_\_\_\_

Kursgebühr: 950,00 €