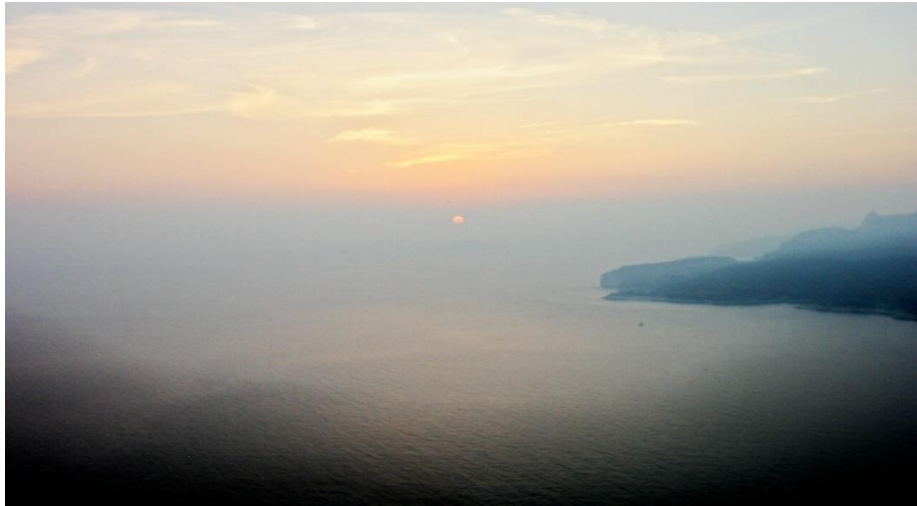


REGINA KISTERMANN

Diplom-Ingenieurin & Gesundheitstrainerin

„In den Ausgleich kommen“

Werkzeuge bei Stress, Erschöpfung und drohendem Burnout



„Was man lernen muss, um es zu tun, das lernt man, indem man es tut.“ (Aristoteles)

Verschiedene Methoden der Achtsamkeit und Entspannung führen Sie in die Bewusstheit und Langsamkeit als Gegengewicht zu unserem hektischen Alltag. Mit Hilfe kleiner Übungen, die Sie auch zu Hause durchführen können, werden wir uns dessen bewusst, was wir tun und wie wir es tun.

Tauchen Sie ein und tanken Sie Ihren Akku auf! Lassen Sie Ruhe in Ihrem Geist einkehren und erleben dabei das Gefühl der Gelassenheit und Achtsamkeit, das eine große Erholung für Körper, Geist und Seele bedeutet. Erschließen Sie sich Ihre eigenen inneren Kraftquellen.

Wir behandeln in Theorie und Praxis folgende Themen:

- **Entschleunigung in der beschleunigten Welt**
- **Reflexion zum Thema „Meine Arbeit“**
- **Wie gehe ich mit meiner Energie um?**
- **Was zeigt mein Körper an?**

Zeit: Freitag, 16.00 Uhr – Sonntag, 15.00 Uhr, auf Anfrage

Ort: Hotel Worpswede, Seminarhaus Usedom, Kloster Neuenwalde

Teilnehmer: mind. 5, max. 10 Personen

Seminarleitung: Regina Kistermann

Kosten: Seminargebühr + Kosten für Übernachtung mit Frühstück, nach Angebot

Information und Anmeldung: Regina Kistermann, 0172/7622678, Kistermann-Konzepte@gmx.de, www.kistermann-konzepte.de

