

Burnout durch Ayurveda vorbeugen

Ganzheitliche Empfehlungen für einen stressfreien Alltag
Wochenendseminar Sa./So 26. und 27.09.2015

Manuela Kaps

Psychologische Ayurveda Beraterin
Diplom Wellnesstherapeutin Ayurveda
Systemischer Coach

Die Zahl derer, die sich von den Anforderungen des Berufslebens und des Alltags überfordert fühlen, steigt rapide. In diesem Seminar erfahren wir durch grundlegendes Wissen und praxisnahe Beispiele, wie wir den beruflichen wie privaten Alltag wieder stabiler und mit mehr Gelassenheit erleben und bewältigen können. Wir betrachten, wie wir Stress sowohl körperlich wie auch geistig vorbeugen können. Außerdem lernen wir wertvolle, auf die verschiedenen Persönlichkeitstypen abgestimmte, konkrete Handlungsempfehlungen kennen, die uns bei der Stressreduktion und Vermeidung eines Burnout wirkungsvoll unterstützen. So lernen wir, wie wir unsere innere Balance wiederfinden können oder gar nicht erst verlieren.

Seminar Inhalte

- Einführung in die ayurvedischen Grundlagen & Prinzipien
- Der Ayurveda und die Persönlichkeitstypen
- Warnsignale eines beginnenden Burnout erkennen
- Mit dem Burnout-Fragebogen den eigenen Standort bestimmen
- Kennenlernen der individuellen ‚Burnout-Auslöser‘
- Handlungsempfehlungen zur Burnout Prävention für alle Persönlichkeitstypen
- Ein persönlicher Burnout-Präventions-Fahrplan als Leitfaden für die Arbeitswelt und das soziale Umfeld

Die Inhalte werden wir uns anschaulich und anhand von Praxisbeispielen erarbeiten. Mit Gruppen- und Einzelübungen vertiefen wir das Gelernte. Neben dem Seminarskript wird das Buch „Burnout durch Ayurveda vorbeugen“ von Manuela Kaps & Dr. Liane Kornberger, uns als persönliches Exemplar für das Seminar und zur späteren Vertiefung zur Verfügung stehen. Das Buch ist im Seminarpreis inbegriffen.

Voraussetzungen: Interesse am Thema, keine ayurvedischen Kenntnisse erforderlich

Wann: Samstag, 26.09. von 10 - 18 Uhr und Sonntag, 27.09., von 10 - 16 Uhr inkl. Pause

Seminarort: Pūrṇam - Institut für Yogatherapie, Seestr. 5, 71638 Ludwigsburg

Seminargebühr: 280 € oder Frühbucherpreis bis zum 15.07.2015, 250 €

Anmeldung: Bitte bis zum 11.09.2015 unter Tel: 07141-9900844 oder via Email über ausbildung@vidya-sagar.de. Das Seminar findet nur bei ausreichenden Voranmeldungen statt. Sind am 11.09.2015 nicht genügend Anmeldungen vorhanden, werden die angemeldeten Teilnehmer umgehend informiert.