

**Burnout vorbeugen durch Ayurveda**  
Ganzheitliche Empfehlungen für einen stressfreien Alltag  
Wochenendseminar: Sa und So 05./06.03.2016

von und mit

**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 Burnouts 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 soz. 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.

<b>Voraussetzung:</b>	Interesse am Thema, keine ayurvedischen Kenntnisse erforderlich
<b>Termin:</b>	Sa 05.03.2016, 10-18 Uhr und So 06.03.2016, 10-16 Uhr
<b>Seminarort:</b>	Vidya Sāgar Akademie, Seestr. 5, 71638 Ludwigsburg
<b>Seminargebühr:</b>	280,- Euro; Frühbucher bis einschließlich 05.12.2016, 250,- Euro
<b>Anmeldung:</b>	Bitte bis zum 20.02.2016 per Email: <a href="mailto:ausbildung@vidya-sagar.de">ausbildung@vidya-sagar.de</a> oder über das Anmeldeformular auf unserer Homepage: <a href="http://www.vidya-sagar.de">www.vidya-sagar.de</a>

*Das Seminar findet nur bei ausreichenden Voranmeldungen statt. Sind am 20.02.2016 nicht genügend Anmeldungen vorhanden, werden die angemeldeten Teilnehmer umgehend informiert.*