



BURN-OUT-PRÄVENTION: DAS „JA“ IM KÖRPER ENTDECKEN TERMIN: 08. – 09. SEPTEMBER 2012

Unser Körper speichert alles Erlebte und kann uns als Informant sehr nützlich sein, wenn wir ihn wahrnehmen. Im Alltag zeigen sich manchmal Symptome, die wir nicht verstehen und die uns unsicher machen. Ohrensausen, Schwindel, Hautausschläge, plötzlich auftretendes nicht mehr Sehen können, Magen/Kopfschmerzen etc. werden in der Regel nicht als psychosomatisches Phänomene gesehen, sondern als körperlicher Defekt.

Inhalte

An diesem Wochenende richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Signale unseres Körpers und versuchen sie mit Hilfe des Psychodramas zu verstehen. Erschöpfungszustände können verhindert werden, indem eigene Grenzen besser wahrgenommen und gesetzt werden. Das eigene Wohlbefinden wird dadurch gestärkt.

Leitung

- Sanne Klönne
- Olga Volkert

TeilnehmerInnenanzahl – Zeiten – Ort – Kosten

- Gruppengröße: 8 – 15 Teilnehmende
- Zeiten: Samstag 10.00 – 18.00 Uhr
Sonntag 10.00 – 15.00 Uhr
- Ort: Das Institut, Reimerstwierte 11, 20457 Hamburg-Altstadt
- Seminargebühren: € 180,00 (reduziert € 140,00)
- AusbildungskandidatInnen werden 2 Ausbildungseinheiten anerkannt