

Burnoutprävention mit Körper, Geist, Pfeil und Bogen **Vier Tage Pause zum Kraft tanken, für den Alltag!**

Bildungsurlaub

Seminarnummer: U356BR
Wann? Mo, 07.07.25- Do,10.07.25
Wo? Haus Wiesengrund
Überdorf 8
51588 Nümbrecht

Dozierende Barbara Fleischer
(Heilpraktikerin der Psychotherapie,
Burnout-Therapeutin, Trauma-
Fachberaterin)

Dietmar Fleischer
(Sozialarbeiter, Ökopädagoge, Bogenschießtrainer)



Durchatmen – aufatmen - einatmen. Fokussieren – konzentrieren - Loslassen. In diesen vier Tagen erleben Sie auf aktive und kreative Art und Weise, wie Sie einem Burnout vorbeugen können. Durch Einheiten im meditativen Bogenschießen erleben Sie die Balance von Gleichmut und Aktion. Barbara Fleischer und Dietmar Fleischer leiten durch diesen Bildungsurlaub und stehen auch für individuelle Begleitung zur Verfügung.

Das Seminar richtet sich an alle, die ihre Resilienz stärken, Stress abbauen und neue Techniken zur Burnout-Prävention erlernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalte:

- Theoretische Grundlagen:
- Ursachen und Symptome von Burnout
- Strategien zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge
- Die Bedeutung von Resilienz im Alltag

Praktische Übungen:

- Meditatives Bogenschießen zur Förderung von Achtsamkeit und Konzentration
- Entspannungs- und Atemtechniken
- Körperliche Aktivitäten zur Stärkung des Wohlbefindens

Burnoutprävention mit Körper, Geist, Pfeil und Bogen **Vier Tage Pause zum Kraft tanken, für den Alltag!**

Seminarziele:

- - Erkennen und Verstehen von Stressfaktoren
- Entwicklung individueller Strategien zur Stressbewältigung
- Stärkung der körperlichen und geistigen Gesundheit
- Praktische Anwendung von Achtsamkeitstechniken im Alltag

Sonstiges:

Tragen Sie dem Wetter angepasste Kleidung mit Bewegungsfreiheit.

Burnoutprävention mit Körper, Geist, Pfeil und Bogen **Vier Tage Pause zum Kraft tanken, für den Alltag!**

Seminarinhalte

Montag:

- 14:30 – 16:15 Uhr Ankommen, Entspannungseinheit, Organisatorisches
16:30 – 18:00 Uhr Natureinheit, Vorstellungsrunde der Teilnehmenden
19:00 – 20:30 Uhr Entspannungseinheit und zur Ruhe kommen

Dienstag:

- 07:00- 08:00 Uhr Gut und bewegt in den Tag kommen- Natur erleben
10:00 – 12:30 Uhr Achtsamkeitsübung; Erwartungsrunde; Burnoutprävention - Begriffsklärung, Energiearbeit
12:30 – 14:30 Uhr Mittagspause
14:30 – 17:30 Uhr Einführung und Durchführung meditatives Bogenschießen
17:30 – 18:00 Uhr Auswertung
19:00 – 20:30 Uhr Kreativer Impuls und zur Ruhe kommen

Mittwoch:

- 07:00- 08:00 Uhr Gut und bewegt in den Tag kommen- Natur erleben
10:00 – 12:30 Uhr Achtsamkeitsübung; Stresssignale und eigene Stresssignale; Überforderung/ Reaktionen und Ressourcen
12:30 – 14:30 Uhr Mittagspause
14:30 – 17:30 Uhr Durchführung und Vertiefung meditatives Bogenschießen
17:30 – 18:00 Uhr Auswertung
19:00 – 20:30 Uhr Vorbereitung auf den Abend Was belastet dich im Moment deines Lebens/ Feuerritual und zur Ruhe kommen

Donnerstag:

- 07:00- 08:00 Uhr Gut und bewegt in den Tag kommen- Natur erleben
09:00 – 12:30 Uhr Achtsamkeitsübung; Transfer in den Alltag; Auswertung, Verabschiedung