

## **Anmeldung und Anreise**

---

### **Anmeldung**

Bildungshaus Kloster St. Ulrich  
St. Ulrich 10, 79283 Bollschweil  
Tel.: 07602 -91010, Fax: 07602-910190  
E-Mail: [info@bksu.de](mailto:info@bksu.de), Internet: [www.bksu.de](http://www.bksu.de)

### **Kursbestätigung**

In der Regel erhalten Sie ca. 3-4 Wochen vor Kursbeginn eine schriftliche Bestätigung und die Rechnung.

### **Kursgebühren**

Die Kursgebühren enthalten Verpflegung, Übernachtung und Seminarkosten. Für nicht eingenommene Mahlzeiten erfolgt keine Erstattung.

Schüler, Studenten, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger erhalten eine Ermäßigung in Höhe von 30 %. Menschen in Notlage erhalten auf Anfrage eine Unterstützung.

### **Essenswünsche**

Auf Vorbestellung haben Sie die Möglichkeit, unsere vegetarische Küche zu genießen. Bitte melden Sie dies spätestens eine Woche vor Seminarbeginn an. Bei Lebensmittelallergien wenden Sie sich bitte an unsere Hauswirtschaftsleitung.

### **Kursabsage**

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir eine Ausfallgebühr in Höhe von 50 % des Teilnehmerbeitrages berechnen, falls Sie innerhalb vier Wochen vor Seminarbeginn absagen. Wird eine Anmeldung am Tage des Seminarbeginns zurückgezogen oder erscheint die angemeldete Person nicht zum Seminar, wird die volle Gebühr erhoben.

### **Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln**

Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung oder informieren Sie sich direkt unter [www.vag-freiburg.de](http://www.vag-freiburg.de), [www.deutsche-bahn.de](http://www.deutsche-bahn.de)



# FRAUEN

## Wenn der Körper zeigt, dass die Seele streikt

### Kompaktseminar zur Burnout-Prävention

### 25. – 29. Juni 2021



**Bildungshaus  
Kloster St. Ulrich**  
Landvolkshochschule

Das Seminar richtet sich an Frauen die viel leisten, sich erschöpft fühlen und das Empfinden haben, den Anforderungen des Alltags im Beruf und im Privatleben nicht mehr gerecht zu werden, „in der Tretmühle gefangen zu sein“ oder „nur noch zu funktionieren“. Die Sehnsucht danach, wieder eine neue Balance zu finden ist groß.

Körperliche Erschöpfungssymptome (Kopf- und Rückenschmerzen, Tinnitus, Schlafstörungen u.a.) schränken die Leistungsfähigkeit und die Lebensfreude ein. Frühzeitig erkannt, kann wirkungsvoll gegengesteuert, die Lebensfreude wieder gefunden, das innere Feuer neu entfacht, und das drohende Burnout-Syndrom abgewendet werden.

Das fünftägige Intensiv-Seminar zur Burnout-Prävention vermittelt wirksame Strategien, um mit neuer Kraft, Freude und Energie wieder für sich selbst, die Familie und den Beruf da zu sein, gesund zu bleiben oder es wieder zu werden.

Ziel des Seminars ist es, dass Sie durch eine veränderte Sicht, neu gewonnene Erfahrungen und Erweiterung Ihres Handlungsspielraumes, Ihre individuellen Schwerpunkte in den Lebens- und Arbeitsbereichen neu ausbalancieren.

Sie erhalten:

- Themenbezogene Impuls- und Fachvorträge
- Kreative Methoden zum Sachverständnis, zur persönlichen Bestandsaufnahme und Zielentwicklung
- Einführung in unterschiedliche Entspannungsverfahren
- Unterstützung bei der Erarbeitung Ihrer individuellen Ressourcen und Bewältigungsstrategien
- Transferhilfe zur Umsetzung des Erlernten in den Alltag

Wir arbeiten jeweils am Vormittag und Nachmittag, an zwei Tagen auch am Abend. Um eine ausreichende Erholungspause in der Mittagszeit zu gewährleisten, bleibt diese Zeit frei. Die Teilnehmerinnen gestalten diese Zeit individuell nach ihren Bedürfnissen. Ein meditativer Impuls am Morgen und eine stille Übung am Abend runden die Tage ab.

Das Konzept des Seminars ist evaluiert und autorisiert durch das Institut für Burnout-Prävention Hamburg ([www.ibp-hamburg.de](http://www.ibp-hamburg.de)).

Für Ihre persönliche Selbsteinschätzung erhalten sie vorab einen geprüften Burnout-Check.

Wenn Sie weitere Informationen benötigen, wenden Sie sich vertrauensvoll an uns.

---

<b>Beginn:</b>	<b>Freitag, 25. Juni 2021</b> 14.30 Uhr mit Kaffee und Kuchen
<b>Ende:</b>	<b>Dienstag, 29. Juni 2021</b> 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
<b>Kosten:</b>	300,- € Seminarkosten zzgl. 280,- € Übernachtung im EZ und Vollpension  Teilerstattung der Seminarkosten durch gesetzliche Krankenkassen (nach § 20 „Präventionsgesetz“) möglich.
<b>Leitung:</b>	<b>Dr. Martina Baur,</b> Sozial- und Sonderpädagogin, psychosomatische Gesundheitspädagogin, Referentin des IBP Hamburg (Institut für Burnout-Prävention)