

Burnout-Prävention mal anders

-

Stressabbau und Entschleunigung

mit den Unstrut-Lamas

Folgende Sätze, die nie ein Lama sagen würde: *"War das heute wieder stressig!"* - *"Stress mich nicht"* - *"Auch das noch - mein Kanal ist voll!"* - *"Ich bin sooo gestresst!"*. Für uns Menschen scheinen das mittlerweile die Standard-Sätze zu sein.

Mit den Lamas geht Entschleunigung ganz einfach, denn sie sind die wahren Meister der Ruhe und Gelassenheit. Nicht wir geben ihnen unser Tempo vor - sondern andersherum. Eine neue, andere Erfahrung, sich einfach mal auf die Lama-Geschwindigkeit einzulassen. Schritt für Schritt, einfach gehen, einfach atmen -

Einfach SEIN!

Ruhe, Gelassenheit - das strahlen die Tiere aus und nach wenigen Metern des gemeinsamen Wanderns überträgt sich das auch auf uns. Im Beobachten der Tiere schulen wir unseren Blick fürs Wesentliche: **Was ist WIRKLICH wichtig in der Welt, in unserem Leben?**



Dazu der majestätische Gang der Lamas, der ruhige Blick der Tiere, der über die Felder und Wiesen streift...der Wind weht um die Nase...die Sonnenstrahlen wärmen die Haut...Bäume spenden Schatten...der Ruf des Milans...der Duft nach Sommer - ein Naturerlebnis für alle Sinne.



Ganz ohne Druck, Stress oder Hektik

-

Einfaches Gehen im Rhythmus der Tiere

Nebenbei lehren uns die Lamas Achtsamkeit, denn wer ganz still wird, zu sich kommt, das

Gedankenkarussell verlässt - der erlebt sie, die kleinen Momente, die uns spüren lassen, wer wir wirklich sind und was wir wirklich wollen.

Ohne ein *"Eigentlich müsste ich ja..."* - *"Ich muss noch schnell..."* - Wozu? Wer hat das denn festgelegt?

„Es gibt wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.“ sagt Ghandi - der muss es schließlich wissen ;-). Die Lamas wissen das auch - und teilen ihr Wissen gern mit uns.

Die Unstrut-Lamas laden gern zu einer stressfreien Wanderung ein - Entschleunigung pur!



Wunschtermine können - ganz stressfrei - [HIER](#) vereinbart werden.

Ergänzend dazu bieten die Unstrut-Lamas ein Entschleunigungs-Seminar an.

Fakten im Überblick:

- Seminar ***"Burnout-Prävention - Lernen vom Lama, die wahren Künstler gegen Druck und Stress"***
- Inhalt: Wanderung, Erlebnis und Reflexion, Hintergrundwissen und "Aha-Momente"
- Dauer: 6 Stunden, inklusive Wanderung mit den Lamas
- Teilnehmer: mind. 3 und max. 6
- Anmeldung und alle Details: 0178/4986166 oder lamawolle-uh@gmx.de
- Für Pädagogen: Das Seminar ist gem. § 34 ThürLbG über das THILLM als Fortbildung anerkannt

