

**„Es gibt wichtigeres im Leben, als
beständig dessen Geschwindigkeit zu
erhöhen.“ Ghandi**



Burnout-Prophylaxe mal anders: Seminar "Entschleunigung leicht gemacht" mit den Unstrut-Lamas

Warum sind Lamas einfach nicht gestresst, wir Menschen aber schon? Leben wir alle in einer Zeit der "Zu-Viel-isation"?

Die Unstrut-Lamas laden an diesem Seminartag dazu ein, sich mit dem Thema Stress und seine Auswirkungen auf unser Leben zu beschäftigen. Wir lernen vom Lama und übertragen die Gelassenheit auf unser Leben.

Ruhe und Gemächlichkeit - das strahlen die Tiere aus. 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?

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.

Dieses Auftanken der eigenen Batterien ist wichtig, um sich vor "zu viel Stress" und den damit einhergehenden Krankheiten zu schützen. Burnout-Prophylaxe mal anders.

Das Seminar besteht aus einer geführten Wanderung, Achtsamkeitsübungen und einem Theorieteil zu den Themen

- Umgang mit Stress,
- Auswirkung auf unser Leben,
- individuelle Stresssignale
- Erarbeitung von Bewältigungsstrategien für den Transfer in den Alltag.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bitte auf festes Schuhwerk und wettergemäße Kleidung achten. Das Angebot ist begrenzt auf 6 Personen.

Durch den Seminartag begleitet Sie:

- Alina Kroll, Dipl. Sozialpädagogin (FH) - zertifizierte BurnOut-Beraterin - Coach für tiergestützte Aktivitäten | Kontakt: lamawolle-uh@gmx.de