

Betrachten Sie die Blüten

Hören Sie, wie leicht die Schmetterlinge fliegen? Wie entspannt die Libelle navigiert? Spüren Sie, wie der Stress von Ihnen abfällt? Wenn ja, haben Sie zum einen eine Menge Stress. Zum anderen kann Ihnen geholfen werden ... Wir möchten Ihnen zwei Anti-Stress-Seminare vorstellen, die Ihren Stresspegel nachhaltig senken werden.

TERMINE 2015

23.-24. Januar
Freitag:
17-21 Uhr
Samstag:
9-17 Uhr

30.-31. Januar
Freitag:
17-21 Uhr
Samstag:
09-17 Uhr

13.-14. März
Freitag:
17-21 Uhr
Samstag:
9-17 Uhr

KOSTEN
130 Euro

Zurück ins Glück Burn-out und aktives Stressmanagement für die Praxis

Geistige, seelische und körperliche Erschöpfung, Leeregefühl, psychosomatische Symptome, Tinnitus, Rückzug aus sozialen Kontakten, verstärkter Alkoholkonsum sowie das Gefühl von Wertlosigkeit. Eine häufige Ursache hierfür liegt in der unfunktionalen Stressverarbeitung und mangelnder Kenntnis von sinnvollen Bewältigungsstrategien.

In den motivierenden Seminaren von Dirk Schippel geht es einerseits um die Frage, wie weit man derzeit gefährdet ist, andererseits aber auch darum, welche Bewältigungsstrategien man konkret anwenden kann, um von dem Gefühl der Ohnmacht wieder in die Eigenmacht zu kommen. Es geht um die aktive Gestaltung des eigenen Lebens und die Zurückgewinnung der Lust auf ein aktives und erfülltes Leben. Hierzu werden auch die Erkenntnisse der aktuellen Glücksforschung und Neurobiologie miteinbezogen.

ANMELDUNG

Dirk Schippel
Lehrinstitut für
Psychotherapie & Coaching
Brolingstraße 51
23554 Lübeck
0451-9896973
www.dirk-schippel.de

Von Ihrer BKK vor Ort erhalten Sie bis zu **200 Euro** im Jahr für maximal zwei Gesundheitskurse in Ihrer Nähe – das gilt natürlich auch für diese speziellen **Stressbewältigungsprogramme**. Voraussetzung ist Ihre **regelmäßige Teilnahme**. Bis zu **100 Prozent der Kosten** können wir für Sie übernehmen.

Übrigens: Diese Angebote gibt es auch für Unternehmen. Sprechen Sie uns an.