

Herzliche Einladung zum

Themen-Selbsthilfekurs

„Erschöpfung & Burn-out – (D)eine Chance“

am 25.11.2023 mit Petra Weber

In diesem Themen-Selbsthilfekurs betrachten wir das Thema Erschöpfung & Burn -out gemeinsam aus Sicht des Jin Shin Jyutsu.

Also was Du vorbeugend tun kannst, um erst gar nicht in eine tiefe Erschöpfung zu kommen. Außerdem wirst Du lernen, Dich mit Strömen zu stärken, wenn Du bereits stark erschöpft bist. Dazu gibt es Strömtipps zur Stressbewältigung mit Jin Shin Jyutsu. Wir besprechen zudem, wo die Grenzen der Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfe liegen und wie Du mit Strömen eine laufende Therapie unterstützen kannst.

Wir werden nur kurze, jedoch sehr kraftvolle Theorieeinheiten zur Umsetzung in der Praxis durchführen. So beugen wir weiterer Überforderung vor.

Du lernst im Themen-Selbsthilfekurs Erschöpfung & Burn-out

- spezielle Selbsthilfegriffe und Strömabfolgen, die Dir dabei helfen können, wieder das Licht am Ende des Tunnels zu sehen.
- Vorbeugung und Achtsamkeit **vor oder nach** dem Burn-out.
- Jin Shin Jyutsu-Griffe zum Auffüllen der „Lebensbatterie“.
- ein neues Verständnis für Dich selbst und Deine Situation.
- wie das Strömen in Theorie und, vor allem, Praxis bei Burn-out & Erschöpfung wirkt.

Dieser Tag ist ein Geschenk aller Teilnehmenden an sich selbst: „Raus aus dem Alltag, Pause machen“ ist das Zauberwort beim Thema Erschöpfung.

„Es geht um das erkenne mich selbst – es ist.“ *Mary Burmeister*

Organisatorisches

Bitte bringe Schreibblock, bunte Stifte (gelb, blau, grün, rot und schwarz), dicke Socken, Decke, Kissen und Isomatte oder Liegenauflage mit. Ich empfehle Dir bequeme Kleidung.

Kaffee, Tee und Wasser sind ausreichend vorhanden. Es gibt auch kleine Pausensnacks und natürlich Obst. Für Getränke berechne ich eine **Getränkepauschale von 5,00 Euro**, die ich vor Ort einsammle. Ausreichend Parkplätze findest Du vor der Haustüre. Ich freue mich selbstverständlich, wenn Du etwas für unser Zwischendurch-Buffer mitbringst. Mittags bestelle ich einen Tisch in der Pizzeria La Romantica. Wenn Du möchtest, komm gerne mit.

Für den Kurs ist eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen vorgesehen. **Ich bitte um verbindliche Anmeldung bis spätestens 18.11.2023 (siehe unten). Die Anmeldung ist erst mit Eingang der Kursgebühr verbindlich.** Eine Rechnung darüber wird am Kurstag ausgehändigt.

Kursort: Friedenskirche Stadtbergen, Pfarrsaal, Am Graben 21, 86391 Stadtbergen
Tel: 0821 24 33 555 Fax: 0821 43 97 90 16
Kurszeit: Samstag, 25.11.2023 von 09:30 bis ca. 17:00 Uhr (Mittagspause ca. 1,5 Stunden)
Kursgebühr: 179,00 Euro (inkl. Arbeitsmaterialien)