



MIT KNEIPP

GANZHEITLICH

DEM STRESS BEGEGNEN

Ein Angebot zur **Burnout-Prävention**

Bildungsurlaub
nach AWbG NRW

21.08.2023 - 25.08.2023

Die Gesundheitsfabrik,
Herderstr. 6,
52531 Übach-Palenberg

Ein Blick ins Programm →

Die Gesundheitslehre der 5 Elemente von Sebastian Kneipp bietet alltagstaugliche Hilfen, um stressbedingten Krankheitssymptomen vorzubeugen. Sie lernen sie kennen und üben sie ein, um zukünftig aktiv die eigene Lebensqualität gestalten zu können.

Wir widmen uns Ihren individuellen Anliegen und zeigen viele Kneipp-Anwendungen, die Sie mit einfachen Mitteln im Betrieb und zu Hause durchführen können.



Ihr Referent*innen-Tandem

Madeleine Aimée Broichhausen-Piek
Diplom-Sozialpädagogin
Fitness- und Gesundheitstrainerin
Vizepräsidentin des Kneipp-Bund e.V.

Pierre Marcel Piek
Systemischer Coach
Kommunikationstrainer

Kneipp
aktiv & gesund
Landesverband NRW e.V.





MIT KNEIPP

GANZHEITLICH

DEM STRESS BEGEGNEN

Ein Angebot zur **Burnout-Prävention**

Bildungsurlaub
nach AWbG NRW

21.08.2023 - 25.08.2023

**Die Gesundheitsfabrik,
Herderstr. 6,
52531 Übach-Palenberg**

In Ihrem Bildungsurlaub erfahren Sie:

- Wie sinnvoller Stressabbau funktioniert
- Wie Sie Stressmomente erkennen und was Stress für Ihren Körper bedeutet
- Wie Sie wirksam mit Stresssituationen umgehen können
- Wie Sie persönlich am besten entspannen und neue Energie tanken
- Wie Sie Ihre körperliche und geistige Fitness (wieder) erlangen
- Was eine hochwertige Ernährung umfasst, die das Energielevel am Tag möglichst gleichbleibend erhält und eine stabile Basis darstellt
- Warum der Ausgleich im Berufsalltag durch aktive Regeneration abseits von erholsamem Schlaf notwendig ist
- und vieles mehr!

