

## „Einmal volltanken bitte“ – mit dieser Auszeit starten Sie wieder kraftvoll durch!

Mitarbeitende in Gesundheitsunternehmen sind beherzt, engagiert und viel am Geben. Die Gefahr dabei: wer viel Energie nach außen „schüttet“ und sich selbst dabei vergisst, ist schnell am Limit! Und damit sinkt unweigerlich die Zufriedenheit mit sich, der eigenen Arbeitsleistung und dem Umfeld, in dem man tätig ist.

Wie sieht es bei Ihnen aus: Ist Ihr Akku leer? Oder wollen Sie es erst gar nicht so weit kommen lassen? Sie haben nichts zu verlieren, aber viel zu gewinnen, wenn Sie sich diese kleine Auszeit vom Alltag gönnen, um wieder kraftvoll durchstarten zu können! Ihr Wohlbefinden soll im Mittelpunkt: Entspannung, Innenschau, Glück, Zufriedenheit – das sind Themen, die Sie durch diesen Workshop begleiten werden. Checken Sie ein!

**Zielgruppe** Mitarbeitende aus allen Bereichen

**Inhalte** Mehr Sein als Schein: Wir reaktivieren Ihre Ressourcen

■ Wohlfühlglück und Werteglück/ Lebens-Mandala und Selbst-Check ■ Entspannungstechniken ■ Fantasiereisen, Übungen zur Erdung und zum „Akku aufladen“ für zwischendurch ■ Moderierter Austausch

**Dozent/-in** Julia Ludwig

**Termin** 03.05.2022

**Seminarzeiten** 08:30 Uhr - 16:00 Uhr

**Ort** Seminarraum Akademie

**Teilnehmerzahl** 20 Personen

**Seminargebühr** 119,00 €

**RbP-Punkte** 8