

## **Anmeldung**

### **Zielgruppe:**

Führungskräfte, Mitarbeiter,  
Auszubildende

### **Dauer:**

Je Gruppe 3 Sitzungen je 2,5 Stunden  
im Alltag und  
1 Tag im Kloster  
**(Benediktinerabtei Kornelimünster)**

### **Seminarort:**

Vor Ort in Ihrem Hause oder bei uns  
24 Stunden in der Benediktinerabtei  
Kornelimünster

### **Teilnahmegebühr:**

Bitte sprechen Sie uns an!

*„Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber  
Du kannst lernen, auf ihnen zu reiten“*

**Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn**

Ausführliche Informationen zu all  
unseren Seminaren und Coachings  
senden wir Ihnen gerne zu.

**Tel.: 02 21 - 9 62 49 91**

**skretz@kretz-training.de**



Herzlichst  
Ihre

**Kretz Personaltraining &  
-coaching**

Simone Karoline Kretz  
& Team

Kretz Personaltraining & -coaching  
Augustastr. 15 - 51065 Köln  
Tel: 02 21 / 9 62 49 91  
Fax: 02 21 / 9 62 49 93  
mailto: skretz@kretz-training.de  
URL: www.kretz-training.de



**Simone Karoline  
Kretz & Team**



*„Ich gehe langsam zu den Menschen  
meiner Stille, zu Jenen, bei denen  
ich schweigen kann; ich werde von weit  
herkommen, eintreten und mich setzen.  
Ich komme, um zu holen, was ich  
zum Weitergehen brauche“*

**aus einem franz. Chanson**

## Dem Burnout vorbeugen – Einführung in eine wirkungsvolle Selbstheil-Methode für Körper, Geist und Seele

Stress kann ein Motor für viel Gutes sein (Eustress), aber auch zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden führen und Arbeitsleistungen sowie das allgemeine körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden massiv beeinträchtigen; „burn-out“ kann die Folge anhaltender „Nicht-Balance“ sein.

Wir sind dem heutigen Stress jedoch keinesfalls ohnmächtig ausgeliefert.

In unseren 2,5-stündigen Sitzungen vermitteln wir über Theorie-Inputs, wie sich lang andauernde Stressbelastung auf unseren Organismus auswirkt. Wir trainieren, ihn stressresistenter zu machen, Stress im Vorfeld zu erkennen und ihm konstruktiv zu begegnen.

Das Ziel wird sein, zu lernen, mit den eigenen Ressourcen bewusster hauszuhalten, um mit den belastenden und anstrengenden Situationen besser umgehen zu können.

Gemeinsam entwickeln wir neue Wege, Ihr Stress- und Selbstmanagement zu optimieren und dem Hamster-im-Laufrad-Syndrom zu entkommen.

## Inhaltliches zu den Sitzungen und des „Klosters auf Zeit“

- Atemübungen (die Basis aller Entspannungsmethoden)
- Meditation im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen (keine Vorerfahrung erforderlich)
- Angeleitete Übungen zur Achtsamkeit
- Gezielte Bewegungsübungen
- Kurzvorträge und Austausch zu folgenden Themen:
  - Stressauslöser und Stressreaktionen
  - Reflexion eigener Gedanken- und Verhaltensmuster
  - Die Kraft des positiven Denkens
  - Stressmindernde Kommunikation
  - Veränderungen – Integration in den persönlichen Alltag
  - Tag der Achtsamkeit in der Benediktinerabtei Kornelimünster

## Ziel / Nutzen

Aktivierung der Selbstheilungskräfte  
Den Geist zentrieren, die Seele nachkommen lassen und den Körper entspannen

