



## Gesund Bleiben

# Be cool anstatt Burn out

Das kleine Überlebenstraining für starke Nerven

In diesem Tagesseminar befassen wir uns mit der Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche. Dabei erfahren wir, wie wir mit einem regelmäßigen Psycho-Workout-Programm präventiv etwas gegen Arbeitsstress, Nervenschwäche, Burnout und Co. tun können.

Wie dies funktioniert, ganz einfach:

„Sei dein eigener Arbeitsschutzbeauftragter!“

## Inhalte

- Embodiment – Zusammenhang zwischen Körper und Psyche
- Wissenswertes über Stress, Burnout und Co.
- Psychomentale Gesundheit – die zentrale Aufgabe unserer Zeit

## Methoden

- Impulsvortrag
- Psycho-Workout-Programm, inklusive Body2Brain-Übungen

## Zielgruppe

Alle interessierten Personen

## Ihr Gewinn

- Diese Übungen helfen uns dabei, unser emotionales und mentales Immunsystem zu stärken und uns somit auch körperlich gesund zu halten

**Kurs-Nr.**

401-25

**Termine**

03.11.2025

**Zeit/Ort**

8 UE; 9-16 Uhr  
AWO Akademie Saar

**Referent/Referentin**

**Petra Boudraa**  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie

**Teilnahmegebühr**

**50,- €**  
für AWO-Einrichtungen/AWO-Selbstzahlende \*50€ übernimmt der Verband

**99,- €**  
für externe Teilnehmende  
inkl. Pausengetränke

\* 1 Unterrichtseinheit (UE) = 45 Minuten

**Links:**

→ [ANMELDEFORMULAR \(EXTERN\)](#)

→ [ANMELDEFORMULAR \(INTERN\)](#)

→ [AGB's](#)

→ [Informationspflicht](#)

Unsere Seminare sind für AWO-Einrichtungen auch Inhouse buchbar

→ [LINK ZUR EINGABE](#)

Stand: 23.07.2024