

# Atem- und Mentaltraining zur Burnout-Propylaxe

Permanenter Stress, Druck und zu wenig Ausgleich setzen unser Nervensystem in Daueralarm und können eine Burn-Out-Spirale auslösen. Unser Atem ist eng mit dem vegetativen Nervensystem verbunden und ein jederzeit verfügbares Werkzeug, um Burnout effektiv vorzubeugen. Durch gezielte Atemübungen bringen wir das Nervensystem wieder "ins Lot".

Mit Atem- und Mentaltraining erfahren Sie, wie Sie sich einfach und effektiv selbst regulieren und wohltuend entspannen. Auch die Macht Ihrer Gedanken lernen Sie nutzen, um aus negativen Denkmustern, die "Stressverstärker" sind, auszusteigen.

Entdecken Sie das Zusammenspiel von Emotionen, Körper und Gedanken und wirksame Mittel, um mit Ihrem täglichen Stress besser umzugehen. Am Ende des Kurses haben Sie eine wohltuende Alltagsroutine erarbeitet, die Sie auch nachher jederzeit zur Verfügung haben.

## Inhalte

- Stressfaktoren identifizieren (z.B. innere Denkmuster, Energieräuber) und besser damit umgehen
- Ressourcen und Kraftquellen als positive Routinen nutzen
- wie komme ich ins bewusste Spüren meines Körpers und damit Wahrnehmen meiner Bedürfnisse?
- wie entspanne ich effektiv mit Hilfe meines Atems und schaffe mir in kurzer Zeit "Ruheinseln" im Alltag zum Kraft tanken?

## Ziele

Bei dem Seminar erlernen Sie:

- Coping-Strategien für Stressfaktoren kennen und anwenden
- Mehr Energie, Gelassenheit und psychische Widerstandsfähigkeit zu erlangen
- Ihren Atem als jederzeit verfügbares Werkzeug zur Burn-out-Propylaxe zu nutzen
- Eine wohltuende, einfache und effektive Alltagsroutine, die Sie auch nachher jederzeit für Ihren beruflichen und privaten Kontext zur Verfügung haben (mit Übungsbooklet im Preis inkludiert)

## Zielgruppe

Alle, die effektiv ihre psychische Widerstandskraft stärken und wirksame Mittel zur Burnout-Propylaxe für sich nutzen wollen.

## ReferentIn

**Mag.<sup>a</sup> Karin Hinteregger**

Akademische Atempädagogin, Psychologische Beraterin, ausgebildete Lebens- und Sozial Beraterin, Ehemalige Patientenanwältin auf der psychiatrischen Abteilung am Otto Wagner Spital und lange Zeit als Juristin in der Gewerkschaft tätig

## Facts

### Kosten

€ 250,00 inkl. 10% MwSt.

### Anmeldeschluss

10.05.2023

### Ort

pro mente Akademie GmbH  
Grüngasse 1A  
1040 Wien

### Termine

22.05.2023

Mo 09:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

### Anzahl der Teilnehmerinnen

min. 10 bis max. 18 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Grüngasse 1A, 1040 Wien  
T +43 1 513 15 30 - 113  
[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)  
[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)