



WORKSHOP: BURNOUT-PRÄVENTION

Mit therapeutischem Bogenschießen

- *Kraft tanken*
 - *Klar werden*
 - *Vorbeugen*

Für wen ist dieser Workshop geeignet?

- Du fühlst dich dauerhaft gestresst oder ausgelaugt.
- Du möchtest erste Anzeichen von Überlastung erkennen.
- Du suchst nach einem achtsamen Weg, gegenzusteuern.

Was erwartet dich?

- Einführung in Stressmechanismen & Burnout-Verläufe.
- Übungen zur Selbstwahrnehmung und Selbstregulation.
- Konkrete Strategien zur Burnout-Prävention.
- Therapeutisches Bogenschießen als ganzheitliche Methode.

Ziele des Workshops

- Frühwarnzeichen von Stress und Überforderung erkennen.
- Eigene Stressmuster verstehen.
- Konkrete Strategien zur Burnout-Prävention anwenden.
- Innere Stärke, Klarheit und Resilienz aufbauen.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 4 Stunden +X
- Teilnehmerzahl: Max. 4 Personen.
- Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse im Bogenschießen erforderlich.
- Ort: Biberach an der Riß
- Kosten: 90,-€ pro Person incl. Pfeile, Bögen und Schutzausrüstung.

Herzlichst,
Bogenschießen Biberach TTB©
Gerhard Veiser
Heusteige 12, 88400 Biberach
Tel: 07351- 4292430 (AB)
www.bogenschießen-bc.de



Trauma Therapeutisches Bogenschießen

TTB© - Coach