



Bernadett und  
Thomas Hellwig  
Neue Mühle 192  
Niederorschel  
37355

## **Arbeit = Stress mit mir nicht!**

### **Mit Energie und Leichtigkeit den Herausforderungen begegnen**

Unser Umfeld ist in beständiger Veränderung und Beschleunigung. Die Anforderungen an die Menschen und auch deren persönliche Ansprüche nehmen zu.

Wie gelingt es, ein gesundes und erfülltes Leben im Einklang mit meinen beruflichen Herausforderungen zu führen?

Entdecken Sie Ihre Stärken, nutzen Sie Ihre Ressourcen und lernen Sie auf sich zu vertrauen.

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit zu erfahren, was Sie persönlich tun können, um die Ursachen psychischer Belastungen am Arbeitsplatz erkennen und ausräumen zu können, ohne dass Ihr Wohlbefinden oder gar Ihre psychische Gesundheit darunter leiden.

Durch achtsame Körperwahrnehmung, richtige Atmung, Yogaübungen, gesunde Ernährung und Stille/Meditation erhalten Sie neue Ansätze für das Erkennen Ihrer Lebenssituation und Impulse zu Veränderungen.

Sie lernen die Ursachen und Reaktionen von Stress kennen, was diese bewirken und entwickeln eigene Lösungen zur Bewältigung Ihrer Anforderungen.

Erleben Sie für sich den Wert der Lebensfreude, der Natur und der Einfachheit. Freuen Sie sich darauf neues zu lernen und Zeit zu haben um innezuhalten und sich wertzuschätzen.

**Termine: 23.-27.März 2020 und 2.-6.Nov. 2020, Beginn Montag 11.00 Uhr, Ende Freitag 14.00 Uhr**

**Preise: 435€ DZ, 475€ EZ**

**Anmeldung: Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld Uder, Tel. 036083 42311, [info@bfs-eichsfeld.de](mailto:info@bfs-eichsfeld.de)**

**Der Kurs ist zertifiziert als Bildungsurlaub in Thüringen, Hessen, Berlin und Niedersachsen, d.h. der Arbeitgeber stellt Sie bis zu 5 Tagen pro Jahr frei mit Lohnfortzahlung. Die Kursgebühr tragen Sie.**

Bildungsurlaub ist Gesetz, aber es wird teilweise noch sehr verhalten gelebt. Es verlangt Mut und Überwindung diesen Weg beim Arbeitgeber zu gehen. Die Teilnehmer unsere Kurse die dies überwunden haben erlebten diese „geschenkte“ Zeit als sehr wertvoll und die positiven Rückmeldungen motivieren uns, Sie auf dem Weg zu unterstützen.

#### **Bildungsurlaub – warum nicht nutzen?**

Alles Gute, bleiben Sie gesund

Dr. Bernadett Hellwig, Heilpraktikerin, Dipl. Ing. Thomas Hellwig, systemischer Coach, Yogalehrer

Rückfragen, Feedbacks anderer. Teilnehmer gern unter tel. 036076 214 114 7 oder 0151 700 170 10