

## Anmeldung bis 16.11.2018

Mit der Antwortkarte bestätige ich meine / unsere verbindliche Teilnahme an dem Workshop 23.–24.11.2018 in Ibbenbüren

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Plz./Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Bitte überweisen Sie den Betrag von 295,00 € bis zum 16.11.2018 auf das angegebene Konto

### **Stornogebühr:**

Bis 7 Tage vor Beginn : 50%  
Später: 100%

## Erfolg von Innen - Vorsprung mit Herz und Verstand

### Das ist Ihr Nutzen

- ◇ Sie kennen Ihre persönlichen Stressfaktoren
- ◇ Sie erhalten ein Gefühl für Ihre eigenen Energieressourcen
- ◇ Sie verfügen über praktisches Handwerkszeug für Ihr Selbstmanagement
- ◇ Sie kennen Ihre Glaubenssätze, Werte sowie Ihr Rollenverständnis und lernen den stärkenden Umgang damit
- ◇ Sie verfügen über Methoden zur Stärkung Ihrer Abwehrkräfte
- ◇ Sie wirken authentisch, gelassen und souverän



Institut für Persönlichkeitsentwicklung  
Dornröschenweg 29 in 49479 Ibbenbüren

Telefon: 0171 2207 134  
E-Mail: ulrich.hadasch@procultus.com

## INTENSIV - WORKSHOP „Umgang mit Stress und Burnout- Prävention“

Das Kennen der eigenen Stressoren, von Methoden zur Vermeidung von Stress und zum Selbstmanagement sind die Basis für ein glückliches, gesundes Leben in turbulenten Zeiten.



Ausgeglichene Menschen sind glücklich, genießen den Moment, und strahlen dies auch aus. Das führt zu:

- ◇ größerer Widerstandskraft
- ◇ authentischem Auftreten
- ◇ mehr Kreativität
- ◇ mehr Erfolg
- ◇ einem genussvolleren und entspannten Leben



## Ziele und Inhalte:

Hoher Blutdruck, schlechter Schlaf, Nervosität, häufiger Kopfschmerz, mangelnde Konzentration, Panik-Attacken, Lustlosigkeit.....?

Treten diese Symptome auf, befinden sich diese Menschen oftmals bereits in einer Stress-Spirale oder sind ausgebrannt

Stress nagt an der Leistungsfähigkeit und macht auf Dauer krank.



Doch wie entkommen wir dieser Stress-Spirale und wie schützen wir uns vor dem Burnout? Wie finden wir zurück zu einem freudvollen, entspannten, erfolgreichen Leben?

### Dieser Workshop bietet die Möglichkeit:

- einerseits die eigenen Stressfaktoren sowie die eigenen Ressourcen als Basis für ein körperliches und seelisches Gleichgewicht zu erforschen
- andererseits Methoden für ein erfolgreiches Selbstmanagement als Voraussetzung für eine Burnout-Vermeidung zu erlernen



### Veranstaltungsort:

Hotel Leugermann  
Osnabrücker Str. 33  
49477 Ibbenbüren

### Dauer des Workshops:

Freitag von 13:00 Uhr bis 18:00 Uhr  
Samstag von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

**Übernachtung** kann gegen zusätzlichen Kostenbeitrag in dem Hotel gestellt werden.

**Kosten:** 295,- € pro Teilnehmer, Inkl. Verpflegung während des Seminars (außer Frühstück und Abendessen)

**Mindestteilnehmerzahl:** 8 Teilnehmer

### Trainer



Ulrich Hadasch  
Mental-Coach



Heike Schilling-Hadasch  
Achtsamkeits-Coach

### Termine:

#### Teil 1:

Freitag, 23.11.2018, 13:00-18:00 Uhr

#### Teil 2:

Samstag, 24.11.2018, 09:00-17:00 Uhr

### Anmeldung bis 16.11.2018:

#### Per Antwortkarte: (Rückseite)

ProCultus  
Dornröschenweg 29, 49479 Ibbenbüren

#### Per Mail:

ulrich.hadasch@procultus.com

#### Telefonisch:

+49 171 220 7 134

Mit Überweisung der Seminarkosten auf folgendes Konto wird die Anmeldung verbindlich:

IBAN: DE47 4036 1906 4098 8543 00  
BIC: GENODEM11BB  
VR-Bank Kreis Steinfurt



Weitere Infos / Termine auf unserer  
Homepage:

[www.procultus.com](http://www.procultus.com)