

# Informationen und Anreise

## Kursbestätigung

In der Regel erhalten Sie ca. 3-4 Wochen vor Kursbeginn eine schriftliche Bestätigung.

## Kursgebühren

Die Kursgebühren sind in der Regel bei den Angeboten aufgeführt. Wenn keine Angaben enthalten sind, entnehmen Sie diese den Einzelprogrammen oder wenden Sie sich an das Sekretariat. Die Kursgebühren enthalten Verpflegung, Übernachtung und Seminarkosten. Für nicht eingenommene Mahlzeiten erfolgt keine Erstattung.

Schüler\*innen, Studierende, Arbeitslose und Sozial-hilfeempfänger\*innen erhalten eine Ermäßigung in Höhe von 30 %. Menschen in Notlage erhalten auf Anfrage eine Unterstützung.

## Essenswünsche

Auf Vorbestellung haben Sie die Möglichkeit, unsere vegetarische Küche zu genießen. Bitte melden Sie dies eine Woche vor Seminarbeginn an. Bei Lebensmittelallergien wenden Sie sich bitte an unsere Hauswirtschaftsleiterin Johanna Himmelsbach.

## Kontoverbindung

Sparkasse Staufen-Breisach,  
IBAN: DE35 6805 2328 0009 2058 81  
BIC: SOLADES1STF

## Kursabsage

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir eine Ausfallgebühr in Höhe von 50 % des Teilnehmerbeitrages berechnen, falls Sie innerhalb vier Wochen vor Seminarbeginn absagen. Wird eine Anmeldung am Tage des Seminarbeginns zurückgezogen oder erscheint die angemeldete Person nicht zum Seminar, wird die volle Gebühr erhoben. Andere Kurszeiten entnehmen Sie bitte den Einzelprogrammen.

## Anreise

Unser Haus befindet sich etwa 15 km südlich von Freiburg im Dreiländereck Deutschland – Frankreich – Schweiz.

Adresse für Navigationsgeräte:  
79283 Bollschweil (Ort),  
St. Ulrich 10 (Straße)

Informationen zur Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln finden Sie im Internet unter [www.deutsch-bahn.de](http://www.deutsch-bahn.de) oder unter [www.vag-freiburg.de](http://www.vag-freiburg.de).

Frauen

Wenn der Körper zeigt,  
dass die Seele streikt

Kompaktseminar  
zur Burnout-Prävention

Termin

20. - 24. Oktober 2023

Das Seminar richtet sich an Frauen die viel leisten, sich erschöpft fühlen und das Empfinden haben, den Anforderungen des Alltags im Beruf und im Privatleben nicht mehr gerecht zu werden, „in der Tretmühle gefangen zu sein“ oder „nur noch zu funktionieren“. Die Sehnsucht danach, wieder eine neue Balance zu finden ist groß. Körperliche Erschöpfungssymptome (Kopf- und Rückenschmerzen, Tinnitus, Schlafstörungen u.a.) schränken die Leistungsfähigkeit und die Lebensfreude ein. Frühzeitig erkannt, kann wirkungsvoll gegengesteuert, die Lebensfreude wieder gefunden, das innere Feuer neu entfacht, und das drohende Burnout-Syndrom abgewendet werden.

Das fünftägige Intensiv-Seminar zur Burnout-Prävention vermittelt wirksame Strategien, um mit neuer Kraft, Freude und Energie wieder für sich selbst, die Familie und den Beruf da zu sein, gesund zu bleiben oder es wieder zu werden.

Ziel des Seminars ist es, dass Sie durch eine veränderte Sicht, neu gewonnene Erfahrungen und Erweiterung Ihres Handlungsspielraumes, Ihre individuellen Schwerpunkte in den Lebens- und Arbeitsbereichen neu ausbalancieren. Sie erhalten:

- Themenbezogene Impuls- und Fachvorträge
- Kreative Methoden zum Sachverständnis, zur persönlichen Bestandsaufnahme und Zielentwicklung
- Einführung in unterschiedliche Entspannungsverfahren
- Unterstützung bei der Erarbeitung Ihrer individuellen Ressourcen und Bewältigungsstrategien
- Transferhilfe zur Umsetzung des Erlernten in den Alltag

Wir arbeiten jeweils am Vormittag und Nachmittag, an zwei Tagen auch am Abend. Um eine ausreichende Erholungspause in der Mittagszeit zu gewährleisten, bleibt diese Zeit frei. Die Teilnehmerinnen gestalten diese Zeit individuell nach ihren Bedürfnissen. Ein meditativer Impuls am Morgen und eine stille Übung am Abend runden die Tage ab.

Das Konzept des Seminars ist evaluiert und autorisiert durch das Institut für Burnout-Prävention Hamburg ([www.ibp-hamburg.de](http://www.ibp-hamburg.de)).

Für Ihre persönliche Selbsteinschätzung erhalten sie vorab einen geprüften Burnout-Check.

Wenn Sie weitere Informationen benötigen, wenden Sie sich vertrauensvoll an uns.

# Wenn der Körper zeigt, dass die Seele streikt

## Kompaktseminar zur Burnout-Prävention

**Beginn** Freitag, 20. Oktober 2023  
14:30 Uhr mit Kaffee und Kuchen

**Ende** Dienstag, 24. Oktober 2023  
13.00 Uhr nach dem Mittagessen

**Kosten** 370 € Seminarkosten  
zzgl. 360 € Übernachtung im EZ und Vollpension  
Teilerstattung der Seminarkosten durch gesetzliche Krankenkassen (nach § 20 "Präventionsgesetz") nach Teilnahme am Seminar möglich. Informationen hierzu erhalten beim Seminar.

**Leitung** Dr. Martina Baur  
Sozial- und Sonderpädagogin, psychosomatische Gesundheitspädagogin, Referentin des IBP Hamburg (Institut für Burnout-Prävention)  
Hannah Baur  
Sozialarbeiterin, Erwachsenenbildnerin M.A.

**Anmeldung** Bildungshaus Kloster St. Ulrich  
Fon: 07602/9101-0 | Fax: 07602/9101-90 |  
E-Mail: [info@bksu.de](mailto:info@bksu.de)