

## „Zeit und Energie für mich“

**Angebotstyp:** Tagesworkshop

**Zielgruppe:** Frauen

### **Beschreibung:**

Frauen haben oft viele Rollen zu erfüllen, die alle auch Aufgaben, Verantwortlichkeiten und Arbeit bedeuten. Energie, Zeit, Aufmerksamkeit und Kraft muss oft parallel in Job, Haushalt, Partnerschaft, Kinder oder andere (zu pflegende) Familienangehörige fließen. Die Erwartungen anderer und die eigenen Ansprüche können dazu führen, das alles viel zu viel wird. Frauen versuchen diese Mehrfachbelastungen häufig zu bewältigen, in dem sie an der Zeit und Aufmerksamkeit für sich selbst sparen. Die eigenen Bedürfnisse und Hobbys werden vernachlässigt, eigene Erholungspausen werden immer kürzer. Dauerhaft kann dieser „Lebensstil“, das aufopfernde Engagement für andere, der permanente Zeit und Leistungsdruck die Gesundheit schädigen.

Doch was tun, wenn die Anforderungen von außen trotzdem an einen herangetragen werden? Dieses Seminar zeigt vorbeugende Wege auf, um trotz der vielfältigen Ansprüche des Alltags, nicht in den Teufelskreis von Stress, Erschöpfung und Burn-Out hineingezogen zu werden. Vorgestellt und ausprobiert werden Übungen, um sich selbst zu stärken und eigene Kraftquellen wieder zu entdecken.

Die Teilnehmerinnen erhalten grundlegende Informationen über das Burn-Out-Syndrom. In der Gruppe können persönliche Erfahrungen ausgetauscht werden, um zukünftig besser mit Energieräubern und Stressauslösern umzugehen.

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Jasmin Ruprecht, Klinische- und Gesundheitspsychologin

**Dauer:** 8 Einheiten á 45 Minuten

**Anzahl der Teilnehmerinnen:** bis zu 15 Frauen

**Gesamtpreis:** 460,-- EUR inklusive USt

Die Räumlichkeiten für das Seminar müssen von der Veranstalterin / dem Veranstalter zur Verfügung gestellt werden. Erforderlich ist ein Raum der groß genug ist damit körperbezogene Übungen durchgeführt werden können aber auch genügend Sitzgelegenheiten bieten. Wenn möglich wäre eine Raum mit Teppichboden bevorzugt und je nach Jahreszeit die Benutzung eines Gartens zu arrangieren. Die Teilnehmerinnen brauchen eine Iso- Turnmatte!