

# Auszeit

## Ruhe und Bewegung neu erleben

Stressbewältigung durch Achtsamkeit  
Ein Wochenende zur Burnoutprävention

**9.3.2012 – 11.3.2012**

### Auf dem Wieschenhof in Gostorf

In der heutigen schnelllebigen Zeit verlieren immer mehr Menschen den Kontakt zu sich selbst und ihren Fähigkeiten und Bedürfnissen.

Viele fühlen sich leer und ausgebrannt, haben das Gefühl, nur noch zu funktionieren ohne noch den Sinn hinter ihrem Tun zu sehen.

Achtsamkeit und Meditation zeigen Möglichkeiten auf, den Kontakt zu sich selbst wieder herzustellen und zu vertiefen.

Achtsamkeitsübungen sind leicht zu erlernen und unkompliziert in den Alltag zu integrieren.

An den äußeren Bedingungen unseres Lebens können wir oft nur wenig ändern, aber wir können unsere Haltung und Einstellung zu den Dingen hinterfragen und so den Anforderungen, die dieses Leben an uns stellt, immer wieder neu begegnen.

Achtsamkeit heißt Innehalten, zur Ruhe kommen und den Augenblick erleben.

In der wunderbaren Atmosphäre des Wieschenhofes und am naturbelassenen Ostseestrand wollen wir gemeinsam mit Ihnen ein Wochenende voller Achtsamkeit verbringen.

Termin: **9.3.2012 – 11.3.2012**

Ort: Der Wieschenhof  
Hauptstrasse 30, 23936 Gostorf  
([www.wieschenhof-dauge.com](http://www.wieschenhof-dauge.com))

Unterkunft und Verpflegung: 90,00€  
Organisationsgebühr: 50,00€  
Teilnehmerbeitrag: nach eigenem Ermessen

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Tel.: 04532 / 20 49 70  
Fax: 04532 / 20 49 71

E-Mail: [info@stresswehr.de](mailto:info@stresswehr.de)



## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für das **Auszeit** - Wochenende vom 9.3.12 - 11.3.12 auf dem Wieschenhof in Gostorf an.

### **Teilnehmerdaten:**

Name:

Vorname:

Anschrift:

Telefon:

E-Mail:

Datum:

Unterschrift:

Anmeldung an die Stresswehr:

per Post: Schweetskroog 19, 22967 Tremsbüttel

per Fax: 04532 – 20 49 71

per Mail: [info@stresswehr.de](mailto:info@stresswehr.de)