

## InTakt bleiben

Intensiv – Seminar zur Gesundheitsförderung und Burnoutprävention

»Wenn Du es eilig hast, gehe langsam«


(Chinesisches Sprichwort)

### Ihre Gesundheit steht im Mittelpunkt

Spannung ist gut, doch auch Entspannung ist wichtig, damit wir nicht aus dem Takt geraten. Das geschieht immer häufiger vor allem den Menschen, die unter starkem Leistungsdruck stehen und ein hohes Maß an beruflicher Verantwortung tragen. Emotionale Erschöpfung, reduzierte Leistungsfähigkeit, das Gefühl massiver Überforderung – ein Burnout zeichnet sich ab.

Meist kann man ihm entgegen steuern, wenn man die Vorzeichen ernst nimmt und der Überlastung entgegenwirkt: Setzen Sie gegen die Anspannung und Betriebsamkeit Ihres Arbeitsalltags Momente der Ruhe und Erkenntnis – über Ihre aktuelle Situation, Ihre persönlichen Ressourcen, Ihre Fragen, Ihre Ziele.



The background image is a photograph of green leaves with water droplets on a blue background with ripples. The leaves are in the foreground, and the ripples are in the background. The overall tone is calm and refreshing.

### **Sie mobilisieren Ihre Möglichkeiten**

Das Seminar **inTakt** dauert drei Tage, seine Ziele sind: Lernen Sie sich und Ihre Lebenssituation besser kennen, erschließen Sie sich wieder die Signale Ihres Körpers, und entdecken Sie neue Regenerationsmöglichkeiten.

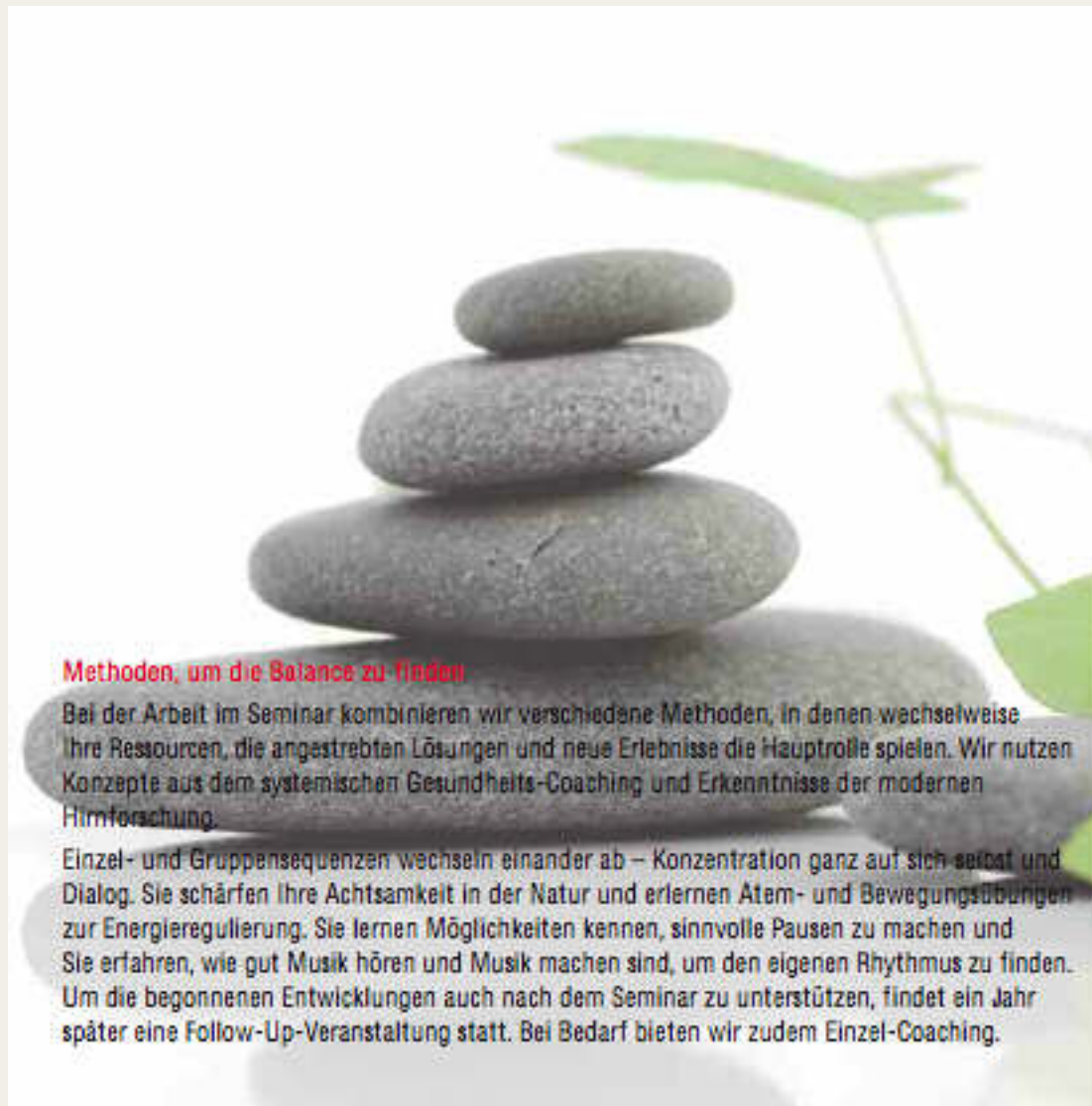
Sie schärfen Ihre Wahrnehmung für Ihre eigenen Befindlichkeiten, Bedürfnisse und Grenzen, Belastungsquellen werden identifiziert. Sie entwickeln Mechanismen, sich gegen Überlastung zu schützen, Ihre Ressourcen effizient zu nutzen – und sich zu erholen und wieder **inTakt** zu kommen.



### Fragen, um inTakt zu kommen

Das Programm des Seminars lässt sich in Fragen beschreiben.  
Die Antworten, die Sie finden, bringen Sie auf den Weg zu Ihrem Ziel.

- Wo stehe ich zur Zeit?
- Welche Herausforderungen muss ich aktuell bewältigen?
- Welchen inneren und äußeren Rhythmen folge ich?
- Welche Freiräume brauche ich und wie gestalte ich meine Erholungszeiten?
- Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung?
- Welche Grenzen machen sich bemerkbar?
- Wie schätze ich meine Vitalität ein?
- Was bedeutet Gesundheit für mich?
- Was will und kann ich für meine Gesundheit und Balance konkret tun?
- Wie bleibe ich inTakt?



#### Methoden, um die Balance zu finden

Bei der Arbeit im Seminar kombinieren wir verschiedene Methoden, in denen wechselweise Ihre Ressourcen, die angestrebten Lösungen und neue Erlebnisse die Hauptrolle spielen. Wir nutzen Konzepte aus dem systemischen Gesundheits-Coaching und Erkenntnisse der modernen Hirnforschung.

Einzel- und Gruppensequenzen wechseln einander ab – Konzentration ganz auf sich selbst und Dialog. Sie schärfen Ihre Achtsamkeit in der Natur und erlernen Atem- und Bewegungsübungen zur Energieregulierung. Sie lernen Möglichkeiten kennen, sinnvolle Pausen zu machen und Sie erfahren, wie gut Musik hören und Musik machen sind, um den eigenen Rhythmus zu finden. Um die begonnenen Entwicklungen auch nach dem Seminar zu unterstützen, findet ein Jahr später eine Follow-Up-Veranstaltung statt. Bei Bedarf bieten wir zudem Einzel-Coaching.

### Ihre Begleitung zum Ziel

InTakt bleiben, den Umgang mit Ihren persönlichen Ressourcen gestalten, dem Burnout vorbeugen – das können Sie nur selbst. Wir können Ihnen helfen, den Weg zu finden und Sie auf Sehenswertes links und rechts dieses Weges aufmerksam machen, während Sie ihn gehen. Wir verstehen uns als Ihre Reisebegleiterinnen



**Michaela Fischer**, Dipl. Kulturpädagogin, Dipl. Musiktherapeutin. Arbeitsschwerpunkte Gesundheitsförderung und Burnoutprävention, Entspannungsverfahren und Regeneration durch Musik, Ressourcenaktivierung und Stress-Prävention.

**Susanne Gornfeldt**, Dipl. Pädagogin, Systemische Therapeutin & Beraterin, Supervisorin, Gesundheitscoach. In eigener Beratungspraxis in Hamburg und Hannover tätig.

