



BMU BERATUNG

Miteinander mehr erreichen.

HUSKY-SEMINAR

STRESSBEWÄLTIGUNG & BURNOUT VORBEUGUNG

Durch die Kombination von Theorie und Praxis den richtigen Umgang mit Stress erlernen. In Begleitung von Coaches und unseren „Stressprofis“, den Huskys, psychologische Ansätze und neue Perspektiven schaffen und zu erleben.

DAS HUSKY-ERLEBNISSEMINAR

Jeder kennt ihn, keiner mag ihn – die Rede ist vom Stress. Trotzdem kommt er immer wieder ungeladen vorbei! Meist kommt er schleichend und wird von Tag zu Tag ein kleines Stückchen mehr. Wenn man dabei nicht früh genug Vorkehrungen trifft, kann es zu einem echten Problem werden das die normale Belastungsgrenze bei weitem übersteigt.

Wie können Sie und Ihr Team jedoch besser mit Stress umgehen? Was ist die Ursache Ihrer Stressoren und wie finden Sie Möglichkeiten der Entspannung?

Das Seminar für Burnout Prävention und Stressmanagement, Erlebnisseminar, wird von erfahrenen Trainern begleitet. Neben der Theorie bekommen Sie hier konkrete Tipps und Übungen an die Hand, die Ihnen sofort helfen werden. Dadurch lernen Sie nicht nur, den eigenen Körper besser zu verstehen und zu spüren, sondern auch, wie man den Alltag besser bewältigen und Stress abbauen kann. Es wird ebenso aufgezeigt, wie es möglich ist, auch in anstrengenden Zeiten zur Ruhe zu kommen.

Hierbei begleiten Sie auch Ihre Seminarpartner und „Stressprofis“ – die Huskys. Durch ihre von Natur aus gestresste Art kann man einiges zum Thema Stressbewältigung von den Vierbeinern lernen. Die Arbeit mit den Huskys bietet Ihnen die Chance, Aufregung sowie totale Entspannung zu erleben und zu erlernen.

Einer Ihrer Seminarpartner – SAM





BMU BERATUNG

Miteinander mehr erreichen.



BERNHARD MÜLLER – BMU BERATUNG

Durch meine langjährige Berufserfahrung (Geschäftsführer, psychosozialer Berater, Hypnosystemiker, Supervisor und Coach) weiß ich bestens über die Herausforderungen, die bei der Zusammenarbeit mit einer Gruppe von unterschiedlichen Personen entstehen können, Bescheid. Ich freue mich darauf, Ihnen und Ihrem Team beim Thema Stressmanagement sowie Burnout Prävention Tipps und Lösungswege zeigen zu können. Gemeinsam finden wir den passenden Weg zwischen Stress und Entspannung.



DAVID HILDNER – HUSKY RANCH TRAUN

Vor rund 5 Jahren erfüllte sich David Hildner seinen großen Traum und leitet seither die Husky Ranch. Sein Team besteht aus 14 sibirischen Huskys, die gern bei regelmäßigen Kursen, Wanderungen und weiteren Ereignissen dabei sind. Was Sie jedoch über die Stressbewältigung von den Huskys lernen können, finden Sie genauer beim Seminar heraus.

TAGESABLAUF

Nach einer Begrüßung, organisatorischem, und einem Kennenlernen des Rudels, beschäftigen wir uns mit dem Thema Stress, körperliche Auswirkungen, Strategien im Umgang mit Stress und Möglichkeiten der Entspannung.

Zu Mittag werden wir Köstlichkeiten über dem offenen Feuer selbst zubereiten. Dann geht's raus in die Natur gemeinsam mit den Huskys, um mit allen Sinnen zu erleben. Im Anschluss können wir die pure Entspannung von den Huskys lernen. Es besteht auch noch die Möglichkeit, mit Pfeil und Bogen oder mit Hufeisen, sich

im Wettbewerb zu messen. Am Ende wird ein Mix aus Theorie und Erlebnis, je nach Bedarf und Wunsch, verbunden.

Gesamtdauer ca. 7-8 Stunden.

Max. 10 Teilnehmer.

Preis:

Für Gruppen Unternehmen, Firmen, Institutionen

max. 10 Personen – Pauschal € 2500.-

Einzelteilnehmer pro Person € 250.-