# STRESSBEWÄLTIGUNG ZUR BURNOUT-PROPHYLAXE MIT FASTEN NACH BUCHINGER

*Eine Woche für Körper & Geist*

Stress gehört zum Alltag – doch Regeneration braucht Raum.

Diese Bildungswoche lädt dazu ein, innezuhalten, Stressmuster zu erkennen und ganzheitliche Wege der Stressbewältigung zu erproben.

Das begleitete Fasten nach Buchinger unterstützt den Prozess.
Es entschleunigt, klärt und fördert Regeneration.
In Kombination mit Bewegung, Achtsamkeit und Natur entsteht Raum für echte Erholung.

## Inhalte

- Impulse aus der Stressprophylaxe
- Achtsamkeits- & Entspannungsübungen
- Körperwahrnehmung & Körperarbeit
- Naturgänge
- Reflexion & Integration in den Alltag

## Termine 2027

| | | |
|---|---|---|
| Sa 09.01.2027 | – | Fr 15.01.2027 |
| Sa 06.03.2027 | – | Fr 12.03.2027 |
| Sa 01.05.2027 | – | Fr 07.05.2027 |
| Sa 17.07.2027 | - | Fr 23.07.2027 |
| Sa 04.09.2027 | - | Fr 10.09.2027 |
| Sa 13.11.2027 | - | Fr 19.11.2027 |

## Teilnahmebeitrag

450,- €
pro Person / pro Woche

## Ort

Seminarhaus Kraft & Balance
Schwedter Straße 32 in 17291 Prenzlau

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Uckermark
Anerkennung als Bildungszeit in Berlin & Brandenburg liegt vor

Anmeldungen ausschließlich über vhs Kreisvolkshochschule Uckermark

03984/2551 info@kvhs-uckermark.de

weitere Informationen auch direkt bei

Marleen Littmann 0151/20254451

