

Althoff

SEEHOTEL ÜBERFAHRT

Tegernsee

So könnte Ihr Aufenthalt aussehen –

THEMA BURNOUT PRÄVENTION

Anreisetag

- **17:30** Einführung
ca. 1 Stunde
 - Informationen zum morgigen Ablauf
 - Theorie Überblick zum Thema und Fragebogen zur Selbsteinschätzung
-

1. Programmtag

- **09:00** Achtsamkeitsübung
45 Minuten
- Frühstück
- **11:15** Das infernalische Quartett
90 Minuten
- Mittagessen und freie Zeit
- **16:00** Umkehrung des infernalischen Quartetts (Achtsamkeit, Unterbrechung des Grübelkreislauf, Übungen)
90 Minuten
- Abendessen

2. Programmtag

- **09:00** Entspannungsübung
45 Minuten
- Frühstück
- **11:15** Kinhin – achtsames Gehen und Fragen zum gestrigen Tag
60-90 Minuten
- Mittagessen und freie Zeit
- **16:00** Umkehrung des infernalischen Quartetts (Hilfreiche Verhaltensveränderungen, Erholungsstrategien, Übungen)
90 Minuten
- Abendessen



MAX GRUNDIG KLINIK

Bühlerhöhe