



Burnout

Zurück in deine Kraft

Verstehen. Loslassen.
Neue Energie aufbauen.

*Verstehe dich selbst.
Verändere dein Leben.*



VERSTÄNDNIS

Traditionelles Wissen trifft auf moderne Wissenschaft.



TRANSFORMATION

Tiefgreifende Veränderungen durch Selbsterkenntnis (Svadyaya).



PRAXIS

Konkrete Werkzeuge für den Alltag, Beruf und Beziehungen.



KLARHEIT

Mehr Resilienz, Wohlbefinden und eine höhere Lebensqualität.



UNSERE FORMATE



KOMPLETTAUSBILDUNG

Vertiefend und zertifiziert für ein ganzheitliches Verständnis.



KURZ-FORMATIONEN

Jedes Thema vertieft, flexibel und praxisorientiert.



SEMINARE

Eine intensive Erfahrung (4 Std. + 1 Std. Yoga) für Körper und Geist.



INDIVIDUELLE BEGLEITUNG

Persönliche Unterstützung, angepasst an deine Bedürfnisse und Ziele.



UNSERE METHODE



Svadyaya – Selbsterkenntnis



Samkhya – Philosophie und Psychologie



Integrale Chakren-Psychologie



Körperarbeit und Haltungskorrektur



Atemarbeit, Meditation und Achtsamkeit



Moderne Wissenschaft und Psychologie

WAS IST BURNOUT ?



Burnout ist ein Zustand körperlicher, emotionaler und mentaler Erschöpfung, der nach einer längeren Phase von Stress auftritt. Er kann sich durch tiefe Müdigkeit, Verlust der Motivation, Schlafprobleme und ein Gefühl der inneren Leere zeigen.

WIE KANN YOGA HELFEN ?



Ein ganzheitlicher Ansatz, um die Ursachen zu verstehen, das Nervensystem zu beruhigen, die innere Balance wiederzufinden und nachhaltig neue Energie aufzubauen.

THEMEN



Stress verstehen und seine Auswirkungen



Körper und Nervensystem regenerieren



Innere Balance und Gelassenheit wiederfinden



Klarheit für den nächsten Schritt



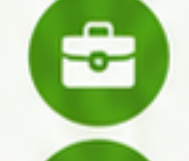
Praktische Werkzeuge für den Alltag



FÜR WEN ?



Menschen in chronischer Stresssituation



Fachpersonen mit hoher Arbeitsbelastung



Menschen mit Burnout-Risiko oder ersten Anzeichen



Arbeitgeber und Teams (Prävention im Unternehmen)



Alle, die mehr Energie, Klarheit und Sinn im Leben finden möchten



Tiefgehendes Wissen



Praxisorientiert und direkt anwendbar



Ganzheitlicher Ansatz: Körper, Geist und Seele



Für mehr Wohlbefinden, Klarheit und eine erfüllte Zukunft.



*Verstehe dich selbst.
Verändere dein Leben.*



MEHR ERFAHREN & ANMELDEN

www.mental-health.yoga

