Alma de la vida ist ein Projekt von:

hannover.contex 4.0
Schmiedestraße 39
30159 Hannover
Telefon: (0511) 3530487

kontakt@alma-de-la-vida.com
www.alma-de-la-vida.com

alma de la vida

Burn-out-Prävention

Stille Stunden sind die beste Zeit für klare Entscheidungen.

Mehr Informationen unter
www.alma-de-la-vida.com

JETZT DEM BURN-OUT VORBEUGEN

Wenn Sie regelmäßig überlastet oder gestresst sind, läuft etwas Grundsätzliches falsch, und es ist Zeit für einen Kurswechsel.

Sie fühlen sich ausgebrannt und lustlos, Sie haben keine Energie, sind unruhig, schlafen wenig, ernähren sich ungesund, spüren Unzufriedenheit, sagen Verabredungen ab, trinken zu viel Alkohol, alles wächst Ihnen über den Kopf?

Viele Menschen haben die Fähigkeit zur Entspannung verlernt und können nicht mehr abschalten. Burn-out, Depressionen, organische Krankheiten oder ein kürzeres Leben können die Folge sein. Doch jeder kennt das: Eine Krise ist auch eine Chance und erhöht die Bereitschaft zur Veränderung.

Nutzen Sie diese Krisen. Prüfen Sie, wo Sie stehen, wo Sie hinwollen – und wie Sie aus dem Hamsterrad aussteigen können.

Kommen Sie mit uns nach Ibiza. Kommen Sie zur Ruhe.
Und erlernen Sie Mechanismen, die Ihnen nach der Rückkehr helfen werden, nicht wieder in alte Muster zu verfallen.