



## **ReCharge yourself Laden Sie ihre Akkus wieder auf**

Fühlen sie sich in der Früh fit und bereit für den Tag? Haben sie auch über den Tag genug Energie und ungebrochenen Schöpferdrang? Dann können sie sich glücklich schätzen und sie wissen, dass sie genügend Energie zur Verfügung haben. Sie stehen sozusagen voll im Saft. Sollten sie jedoch bemerkt haben, dass sie von Jahr zu Jahr immer häufiger Erschöpfungszustände haben, im Kopf wie benebelt sind, chronische Beschwerden zunehmen und auch eine Wochenende nicht mehr ausreicht, um sich gut zu fühlen dann ist es höchste Zeit etwas zu unternehmen und ihren Energiehaushalt wieder in Schwung zu bringen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird chronische Erschöpfung (Burnout) als ein Mangel von Lebensenergie (Yang) und Substanzen (Yin) beschrieben. Ständige Überaktivität mit einem hyperaktiven vegetativen Nervensystem (Yang Zustand) führt zu einem Verbrauch der Substanzen (Yin, Mineralien, Spurenelemente usw.). Der Mensch ist erschöpft, müde und ausgebrannt kann aber gleichzeitig nicht mehr richtig entspannen. Erfahren sie in diesem Tagesworkshop was Burnout ist und wie sie ihre Akkus wieder aufladen können.

### **Seminarinhalte:**

- Burnout aus Sicht der TCM und moderner Gesundheitsforschung
- Mentale Techniken zum Umgang mit Stress
- Emotionen und ihre Bedeutung für die Lebenskraft
- Energielecks – was mindert die Lebenskraft
- Grundlagen der Energiegewinnung aus Sicht der TCM
- Die Bedeutung der Natur hinsichtlich der Lebenskraft
- Lebensmittel, Kräuter und Mikronährstoffe zum Wiederaufbau der Substanzen

### **Referent: Mag. Uwe Triebel**

Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Sportpsychologe, Ernährungspsychologe,  
TCM Ernährungsberater, Tuina An Mo Praktiker i.A.

**Termin: 24. März 2023**

**Zeit: 09:00-17:00 Uhr**

**Veranstaltungsort:** Kärntnerstraße 532, 3.Stock, 8054 Graz /Seiersberg

**Teilnahmegebühr:** 110,00 zuzüglich 20% Mwst.

Bei der Entsendung von mehr als einem Mitarbeiter geben wir der Einrichtung 10% Ermäßigung.

**Oder wenn sich zwei TN gemeinsam anmelden bekommen sie auch die 10%!**