

# Resilienztraining und Burnout-Prävention in der Sahara

## (Bei Bedarf als Teambuilding-Reise)

### Schicken Sie Ihre Beschäftigten doch einfach in die Wüste!

In der heutigen Arbeitswelt spielen psychische Krankheiten, insbesondere das **Burnout-Syndrom** eine immer größere Rolle. Um nachhaltig gegenzusteuern, braucht es manchmal **mutige und kreative Lösungen auf dem Weg zur Resilienz**. Wo kann dies besser gelingen, als in einer reizarmen und zugleich schönen und kraftvollen Umgebung wie der **Sahara**? Deshalb würde ich Sie gerne auf eine **Seminarreise zum Aufbau der eigenen Stärken** mitnehmen!

### Worum geht es bei der Seminarreise?

Die Teilnehmenden lernen auf dieser Reise, die **persönliche Resilienz zu stärken**. Es werden **Techniken vermittelt**, wie **Burnout vorgebeugt** werden kann und bei bereits vorhandenen Symptomen schnell Verbesserung herbeigeführt werden kann. **Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)** betrachtet den Menschen immer als Ganzes.

Deshalb ist sie der große Stützpfeiler, wenn es darum geht, Burnout vorzubeugen und die eigene Resilienz zu stärken. Im Seminar greifen wir also vor allem auf die Methoden der TCM zurück.

**Sie sind leicht in den (Berufs-)Alltag zu integrieren** und seit Jahrtausenden erprobt.



Folgende **theoretische und praktische Inhalte** werden konkret im Seminar vermittelt:

- **Achtsamkeitsübungen und Atemtechniken**
- **Akupressurtechniken und Energiemassage zur Selbstanwendung**
- **Qi Gong und Zen-Meditation**
- **Die Bedeutung von Qi und die Zusammenhänge mit Resilienz**
- **Ernährung nach der TCM**
- **Einführung in die Fünf Elemente Lehre**
- **Einführung in die Meridianlehre**



**Resilienz ist das Immunsystem der Psyche.** Ziel ist es, einen nachhaltigen **Weg zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden** zu vermitteln, um in jeder Alltagssituation mit Gelassenheit und innerem Frieden bestehen zu können.

Am Ende der Reise soll jede teilnehmende Person das Gefühl haben, gewappnet zu sein gegen Stress und bei Bedarf mit dem eigenen Wissen gegensteuern zu können, sollte das innere Gleichgewicht zu kippen drohen.

### **Für wen eignet sich die Seminarreise?**

Von meinem Seminar profitieren **Beschäftigte mit und ohne Führungsverantwortung**, die viel Leistungsdruck und Stress im Job haben und nur schlecht abschalten können.

Auch Mitarbeitende, die **bereits erste Symptome von Überarbeitung und Burnout** zeigen, lernen auf der Reise und im Seminar, wie sie wieder aus eigener Kraft gesund und stabil durch ihren Arbeitsalltag und Lebensalltag kommen können.



**Sollte ein ganzes Team gemeinsam daran teilnehmen wollen:** Das Seminar eignet sich auch als **teambildende Maßnahme**. In der Wüste ist insbesondere auch das Miteinander aller Beteiligten der Karawane wichtig. Man gibt aufeinander acht - **eine Karawane ist ein Team**.

Das war sie in alter Zeit und ist sie auch während der Seminarreise. Dabei dürfen wir uns alle völlig vertrauensvoll in die Führung durch die Chameliers begeben, die für uns kochen und alles anleiten, was in der Wüste nötig ist - Mithilfe bei den Arbeiten der Beduinen ist jederzeit möglich. Ich passe die Inhalte gezielt darauf an, wenn es neben den klassischen Seminarinhalten auch um Teambuilding gehen soll.



## Warum ausgerechnet in die Wüste?

Die Sahara ist nicht nur ein faszinierender und wunderschöner Ort, sondern auch gleichzeitig einer der reizärmsten Räume auf der Welt. Ideal also für die Inhalte zur Burnout-Prävention. Sonnenauf- und Untergänge in den Dünen und Übernachtungen im 1000-Sterne Hotel unter freiem Himmel führen einen wieder so richtig zu sich selbst.

Bisherige Erfahrungen haben gezeigt, dass dieser Ort starke **positive Auswirkungen auf Persönlichkeitsentwicklung, soziale Kompetenzen und Selbstvertrauen** hat. Ängste und innere Herausforderungen werden gemeistert. Der Trainingsort wird gleichzeitig Teil des Trainings. Die Magie der Wüste wird sich auf jeden einzelnen Teilnehmenden übertragen - versprochen! Auch **Digital Detox und die Reduktion aufs Wesentliche** sind zentrale Bestandteile.

Bewegung, Teamgeist, Ruhe und Wissenserwerb finden hier im richtigen Maße zueinander.

## Eckdaten der Reise

**Zeitraum:** 30.10.2024-06.11.2024

**Kosten:** bei 5-10 Personen p.P. 1.950 Euro

Die Organisation der Reise erfolgt über das Reisebüro Fliegender Teppich (<http://www.der-fliegende-teppich.com>). Reisekosten: EUR 1.950.- bei Teilnahme von 5-10 Personen.

**Kosten beinhalten:** Seminar, Flug, alle Transporte, Hotelübernachtungen, Verpflegung, Bezahlung der Guides und Chameliers

**Kosten beinhalten nicht:** Trinkgelder

Alle **weiteren Informationen** zur Reise und meinem Angebot finden Sie auf meiner Homepage: <https://www.naturheilpraxis-schwaiger.de/news-und-seminare/>



## **Ablauf der Reise im Allgemeinen**

Wir bringen Sie nicht direkt vom Flughafen in die Sahara. Zunächst landen Sie in Djerba und werden von unserem Guide oder mir selbst am Flughafen abgeholt und in ein hübsches Hotel gebracht. Je nach Ankunftszeit ist noch Zeit für eine kleine Erkundung der Fußgängerzone von Houmt Souk, der Hauptstadt von Djerba. Vielleicht finden Sie jetzt schon ein paar nette Souvenirs oder einen Mdhalla, den traditionellen Strohhut der Menschen auf Djerba. Der gibt noch zusätzlich zum Shesh Schatten auf dem Kopf. Sie können auch überschüssige Dinge, die Sie nicht in der Wüste brauchen, im Hotel lassen.

Im Hotel starten wir gemeinsam mit unserem Guide bei einem fulminanten einheimischen Abendmahl unsere gemeinsame Tour. Sie schlafen noch einmal in einem Raum mit feststehendem Bett und Dusche, bevor es in die Wüste geht.

Nach der Wüstentour kommen sie wieder nach Djerba zurück und kannst dich auf die erste Dusche freuen. Je nach Rückkehrzeit hast Du nochmals freie Zeit in Houmt Souk und wir schließen unsere Reise durch ein gemeinsames Abendessen ab.

### ***Ein Tag in der Wüste***

Wir werden noch vor den ersten Sonnenstrahlen wach und starten in den Tag mit Qi Gong oder Zen-Meditation. Nach einem kräftigenden Frühstück laufen wir etwa 2-3 Stunden mit Pausen. In der Zeit ist der Fokus immer wieder auf Stille und es wird auch manchmal schon Achtsamkeit-sübungen für die Zeit des Laufens geben wie etwa bewusstes Atmen und Gehmeditation. Mittags wird frisch für uns gekocht und nach einer kleinen Siesta geht es mit Theorie aus der traditionellen chinesischen Medizin und den praktischen Übungen weiter. Keine Sorge, Sie werden immer genug Zeit haben, alles wirken zu lassen und Zeit mit sich alleine zu verbringen, wenn nötig. Am Lagerfeuer werden wir mit wunderbarem Essen verwöhnt und bei den Beduinen wird am Lagerfeuer häufig musiziert und gesungen - wer Ruhe will darf natürlich auch jederzeit zu seiner Schlafstatt gehen. Unter dem sternklaren Himmel klingt der Tag aus.

