

Teilnahmebestätigung



Hiermit bestätigen wir, dass Frau/Herr

Stefanie Legeland

geboren am

am Seminar

„Brennen oder Ausbrennen – Yoga zur Burnoutprävention“

erfolgreich teilgenommen hat.

Seminarinhalte:

- **Symptome und Erkennungsmerkmale von Burnout**
- **Typische Verlaufsformen**
- **Übliche Therapieansätze und mögliche Prävention**
- **Kundalini Yoga als unterstützende Methode:
Gezielte Übungen und Meditationen, Chancen und Grenzen**
- **Anforderungen an den Yogalehrer**

Das Seminar umfasst 10 Unterrichtseinheiten à 45 min / 1 Seminartag.

Frankfurt,

30.6.2012

S. Legeland → *D. Völpe*