

Sommer- &
Winterprogramm
2025

Ihr 12-Wochen- Präventionsprogramm

Fühlen Sie sich oft wie
im „Hamsterrad“?

Überschreiten Sie immer wieder
Ihre persönlichen Grenzen?

Gibt Ihr Körper bereits
Warnsignale?

Fragen Sie immer öfter
nach dem „WARUM“?

Erfahren Sie die
Gründe, warum Sie
immer wieder
in die Überforderung
kommen

Entwickeln Sie Ihre
persönliche
Präventionsstrategie,
die zu Ihnen und
Ihrem Leben passt

Das 12 -Wochen-
Präventionsprogramm
gibt Antworten!

Wie Ihre Gedanken Ihr Leben verändern

Erfahren Sie wie Ihre Gedanken unmittelbar mit Ihrem Wohlbefinden und Ihrer Gesundheit zu tun haben.

Wie Sie einen Ausweg aus Ihrem Gedankenkarussell finden und wie Ihre unbewussten Glaubenssätze künftig nicht mehr Ihr Leben steuern. Setzen Sie sich neue Ziele in Ihrem Leben und lernen einen neuen wertschätzenden inneren Dialog mit sich selbst.

Seminar 1



Sommerprogramm:
Do. & Fr. 10. / 11. April 2025

Winterprogramm:
Do. & Fr. 18. / 19. Sept 2025

Seminar 2



Sommerprogramm:
Do. & Fr. 08. / 09. Mai 2025

Winterprogramm:
Do. & Fr. 16. / 17. Okt 2025

Wie Ihre Emotionen Sie im Alltag triggern

Erleben Sie welche Emotionen in Ihnen Tag für Tag getriggert werden und warum. Und was Sie dagegen tun können.

Bestimmen Sie Ihre Angriffsfläche selbst - im Privaten wie auch im Beruflichen.

Lernen Sie ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Frei von unbewussten Zwängen und Hindernissen.

Ihr Körper als Frühwarnsystem

Wir alle haben ein ausgeklügeltes Frühwarnsystem in uns. Werden Sie sich dessen bewusst und analysieren Sie wo Ihre Energiequellen sind und wo Ihnen Energie abhanden kommt dann können Sie künftig bewusst für Ausgleich sorgen.

Wie das funktioniert und wie Sie Ihr persönliches Ventil anerkennen können, erfahren Sie in Seminar 3.

Seminar 3



Sommerprogramm:
Do. & Fr. 05. / 06. Juni 2025

Winterprogramm:
Do. & Fr. 13. / 14. Nov 2025

Seminar 4



Sommerprogramm:
Do. & Fr. 03. / 04. Juli 2025

Winterprogramm:
Do. & Fr. 11. / 12. Dez 2025

Ihre persönliche Präventionsstrategie

Aus Ihren persönlichen Erkenntnissen aus den Seminaren 1 bis 3 sowie dem Einzelcoaching bauen Sie sich Ihre persönliche Präventionsstrategie.

Entwickeln Sie Ihr persönliches „Geheimrezept“ um künftig in Balance zu bleiben mit neuen Blickwinkeln und Routinen, die absolut zu Ihnen und Ihrem Leben passen.

PLUS+

3 persönliche Einzelcoachings

In den drei persönlichen Einzelcoachings zwischen den einzelnen Seminaren (à 90 min, digital oder in Präsenz, je nach Wunsch des Teilnehmenden) entdecken Sie Ihre unbewusste Verhaltensmuster,

Dynamiken und Zusammenhänge, die Sie so wahrscheinlich noch nie gesehen haben. Durch diese Erkenntnisse sind bewusste Entscheidungen bzw. Verhaltensveränderungen möglich.



3 x 90min digital oder in Präsenz

1:1

Sommer- oder Winterprogramm 2025:

4 Zwei-Tagesseminare und
3 persönliche Einzelcoachings

inkl. maßgeschneiderter, persönlicher

Präventionsstrategie

für Sie und Ihren Alltag

Preis

3.900 Euro

inkl. gesetzl. MwSt.*

max. 12
Teilnehmer

*Die Teilnahmegebühr ist auf Wunsch in drei Teilbeträgen zahlbar.

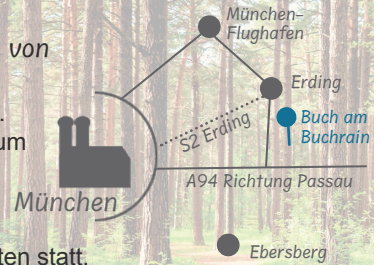
Ihr Seminarort

Am Waldrand in Buch am Buchrain – nur ca. 30 Minuten von München entfernt – direkt an der A94.

Raus aus dem stressigen Alltag rein in Ihre verdiente **Auszeit**. Genießen Sie die Tage im hellen und freundlichen Seminarraum mit **Waldblick** - und in den Pausen die Natur und den Wald.

Neben den Kaffeepausen mit kleinen Snacks ist auch das Mittagessen inklusive. Bei schönem Wetter findet dies im Garten statt.

Gönnen Sie sich stressfreie Seminartage und übernachten Sie in der Nähe von Buch. Eine Hotel-Empfehlung mit Preisen erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.



Ihr erfahrenes Trainerteam

Sie haben Fragen?
Melden Sie sich gerne für ein
unverbindliches Vorgespräch!



Yvonne Baumgärtner, Jahrgang 1975

Michaela Posch, Jahrgang 1987

Als ehemalige Brauingenieurin kennt Yvonne Baumgärtner den Druck und Stress der Arbeitswelt gut. Seit Jahren begleitet sie als Psycho- und Atemtherapeutin mit Herz und Verstand Burnout-Clients zur individuellen Stressbewältigung.

Mit über 10 Jahren Erfahrung als Führungskraft, Personalleitung und passionierter Seminartrainerin versteht Michaela Posch, dreifache Mama, den Spagat zwischen Familie und Karriere gut. Seit Jahren unterstützt Sie Unternehmen beim BGM mit Präventionsseminaren.

0151 / 28 98 25 67
yb@der-lebensimpuls.de

0174/ 4 68 85 53
mail@michaelaposch.de

LebensImpuls 
- YVONNE BAUMGÄRTNER -

michaelaposch 
Seminare & Coaching

Beide Trainerinnen sind Mitalied im DBVB

 **DBVB**
Deutscher Bundesverband
für Burnout-Prävention e.V.