„TimeOut statt BurnOut - Initiative ausgebucht, Wiederholung und Freiplätze am 24. Oktober

Lust statt Alltagsfrust

Kitzbühel | Wie lustvoll es sein kann dem eigenen Leben neue Impulse zu verleihen durften die Teilnehmerinnen am ersten „TimeOut statt BurnOut"-Seminar im wahrsten Sinne des Wortes am eigene Leib erleben. „Auf inspirierend, kreative Art neu mit mir und meinem Körper in Kontakt zu kommen, hat mich derart beflügelt, dass ich innerlich gewachsen bin, während meine Probleme geschrumpft sind", berichtet eine begeisterte Teilnehmerin über ihre proaktiven Erfahrungen. Der Sportwissenschaftler Mag. Heinz Bédé-Kraut und der Psychologe, sowie Salutovisor Mag. Andreas Zimmermann haben gemeinsam mit dem Kitzbüheler Anzeiger sowie Sonja Palma vom Kaiserhof als Kooperationspartner, die Gesundheitsinitiative „TimeOut statt BurnOut" ins Leben gerufen: „Wir laden die Leute ein zu entdecken, wie Liebe und Leidenschaft im Umgang mit sich, dem eigenen Körper und den jeweiligen Belastungen bzw. Lebensthemen zum Erfolg führen und nicht Stress, Schinderei und harte Arbeit", meinen die beiden Life-Coaches. Als ehemalige Spitzensportler und Erfolgstrainer in Sport und Wirtschaft verkörpern sie, was sie den Teilnehmern hautnah vermitteln: „Es geht uns um keine weisen Tipps und Ratschläge, sondern nur wer spürt und erlebt wie sich die eigenen Körperimpulse inspirierend auf den ganzen Organismus und die eigene Lebensqualität auswirken, wird sich dauerhaft und erfolgreich auf den Weg machen". In ihrer proaktiv-lockeren, sowie humorvollen Art wollen Heinz Bédé-Kraut und Andreas Zimmermann möglichst viele Menschen ermutigen sich neu auf den Weg zu machen.



Über Körper, Geist und Seele werden bei der „TimeOut statt BurnOut"-Initiative aktiviert. Am 24. Okt. gibt es eine Neuauflage und via office@kitzanzeiger noch einige Freiplätze. *Foto: Sonja Palma*

Von 13. - 20. Mai 2015 gibt es ein Wochenprogramm auf der griechischen Insel Lesbos sowie weitere Aktiv-Termine im Frühjahr und Herbst in Kitzbühel. Nachdem der erste Setup-Termin ausgebucht war, gibt es für Interessierte am Fr., 24. Okt., von 14 bis 21 Uhr, im Kaiserhof-Chalet (am Lutzenberg) eine zweite Gelegenheit. Über den Kitzbüheler Anzeiger gibt es auch diesmal einige Freiplätze. Die acht schnellsten Einsender unter office@kitzanzeiger.at können kostenlos teilnehmen.