

## Integrative Burn Out-Therapie

Die OÖ. Lehrer-Kranken- und Unfallfürsorge hat für Lehrer, die im Berufsleben stehen, eine Burn Out-Therapie entwickelt.

Das Konzept dieser Integrativen Burn Out-Therapie basiert auf einem ganzheitlichen Verständnis des GesundSEINS, das Stressbewältigung durch Achtsamkeit und ressourcenorientierte Begleitung zum Inhalt hat.

Stress als allgegenwärtiges Phänomen unserer Zeit erfordert die bewusste Auseinandersetzung mit unserer Lebensenergie auf seelisch-emotionaler, gedanklicher, körperlicher, sozialer und spiritueller Ebene im Sinne eines ganzheitlichen Menschenbildes. Mit dem Konzept der Integrativen Burn Out-Therapie versuchen wir diesem ganzheitlichen Anspruch gerecht zu werden.

Unser Ziel ist, dass die Teilnehmer während dieser vierwöchigen Therapie vielfältige „Instrumentarien“ kennen und anwenden lernen, damit sie durch Entwicklung innerer Achtsamkeit, Sensibilisierung, Entschleunigung und ressourcenorientierter Selbstreflexion in einen heilsamen, individuellen Veränderungsprozess hineinwachsen können. Wir wollen die Teilnehmer ermutigen und unterstützen – langsam und nachhaltig – individuelle Erfahrungen, Erkenntnisse und „Übungsmöglichkeiten“ in Ihre alltägliche Lebenswelt zu integrieren.

### Bausteine der Integrativen Burn Out-Therapie sind:

- **Integrative meditative Praxis:**  
Arbeit mit den vielfältigen Prinzipien des Yoga, Qi Gong und allgemeiner Meditationspraxis, Übungen in Ruhe und in Bewegung
- **Ressourcenorientierte Begleitung:**  
Ganzheitliche Gesundheitsförderung: ein „gesundes Nachdenken und Nachspüren“ über individuelle Werte des Gesundheitsbegriffs, östliche und westliche Konzepte der „Lebenspflege“, Werte einer ressourcenorientierten Lebensphilosophie
- **Psychotherapeutische Gespräche:**  
Unterstützung und Begleitung für den individuellen Veränderungsprozess
- **Kunst und Gestaltung:**  
Ganzheitliche Begleitung der Entfaltung ureigener schöpferischer Kräfte. Anregung eines, den individuellen Impulsen entsprechenden, Umgangs mit universellen Gestaltungsmöglichkeiten - keine künstlerischen Vorkenntnisse erforderlich

### Therapeutenteam

Dr. Thomas Schützenhofer, Mag. Dr. Alexandra Gusetti, Mag. Ulrike Raich-Trauner,  
Dr. Petra Puster, Mag. Wolfgang Ruprecht, Dr. Bettina Mertl-Sterlini

### Nächster Termin

15. November bis 12. Dezember 2020

### **Teilnahmeberechtigt**

Alle LKUF-Hauptversicherten im Aktivdienst

### **Begrenzung**

Die Teilnahme an der Integrativen Burn Out-Therapie ist nur einmal möglich.

### **Ort**

Spa Hotel Bründl, Bad Leonfelden

### **Teilnehmerzahl**

Pro Termin max. 12 Personen

### **Kosten**

- Jeder Teilnehmer hat pro Woche einen Selbstbehalt von 100,00 Euro zu tragen. Die OÖ. LKUF übernimmt die restlichen Kosten (Trainer, ärztliche Betreuung, Therapien und Aufenthalt inkl. erweiterter Halbpension) zur Gänze. Es wird direkt zwischen dem Spa Hotel Bründl und der OÖ. LKUF abgerechnet.
- Der Selbstbehalt und die Kurtaxe sind von jedem Teilnehmer im Hotel zu bezahlen.
- Alle zusätzlichen Behandlungen und unentschuldigtes Fernbleiben von Therapien gehen zur Gänze auf Eigenkosten des Teilnehmers.

### **Wichtige Hinweise**

- Die Entscheidung über die Teilnahme trifft der Konsiliararzt der OÖ. LKUF.
- Jeder Teilnehmer trägt die Verantwortung für sich und seine Handlungen innerhalb und außerhalb der Integrativen Burn Out-Therapie selbst!

**Falls Sie noch Auskünfte wünschen:** Unser Kundenservice-Team betreut Sie gerne!