Psychohygiene – Be cool anstatt Burn out

Das kleine Überlebenstraining für starke Nerven ein Soforthilfeprogramm bei Stress, Arbeitsfrust und Co.

In diesem Tagesseminar befassen wir uns mit der Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche und erfahren, wie wir u.a. mit einem regelmäßigen Psycho-Workout-Programm präventiv etwas gegen Arbeitsstress, Nervenkrisen, Burnout und Co. tun können.

Wie das funktioniert, ganz einfach:

"Sei dein eigener Arbeitsschutzbeauftragter"

Seminarinhalt:

- Embodiment - Zusammenhang zwischen Körper und Psyche
- Wissenswertes über Stress, Burnout und Co.
- Psychomentale Gesundheit - die zentrale Aufgabe unserer Zeit
- Psycho-Workout-Programm, u.a. mit sog. Body2Brain-Übungen, die - medizinisch u. neurophysiologisch bewiesen - unser emotionales und mentales Immunsystem stärken und uns somit auch körperlich gesund erhalten.

☐ Ja, ich möchte über Ihre Kurse per Mail benachrichtigt werden:

E-Mail: _____

Bitte gut leserlich schreiben

Psychohygiene – Be cool anstatt Burn out

Tagesseminar

11. November 2026
08.30 - 16.00 Uhr

Fort- u. Weiterbildung
Walter-Bloch-Str. 6 (1. Etage)
66740 Saarlouis

Referentin:
Petra Boudraa, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Entspannungspädagogin

Teilnahmegebühr pro Person:	**95 €**
Ermäßigt für Vereinsmitglieder/Pers.:	**80 €**

Fort- und Weiterbildung für Angehörige der:

- Pflegefachkräfte aller Versorgungsbereiche
- Pflegehilfskräfte aller Versorgungsbereiche
- Betreuungskräfte nach § 53b SGB XI
- Therapeutische MitarbeiterInnen des Gesundheitssektors

Anmeldungen werden in der Regel nicht sofort nach Eingang bestätigt; sie werden registriert und ab drei Wochen vor Kursbeginn bestätigt. Sollte ein Kurs ausgebucht sein, werden Sie umgehend informiert.

Anmeldung

26 63 **Psychohygiene – Be cool**
Tagesseminar
Datum: **11. November 2026**

☐ Die Teilnahmegebühr in Höhe von 95,00 €
☐ bzw. ermäßigt für Vereinsmitglieder 80,00 € (Nachweis erforderlich) werde ich nach Erhalt der Rechnung **vor Kursbeginn** überweisen.

Bitte deutlich mit Druckbuchstaben ausfüllen!

_____
TeilnehmerIn

_____
Institution - Adresse

_____
Rechnungsanschrift (falls abweichend)

_____
Telefon

_____
Ort, Datum, Unterschrift (nur mit Unterschrift gültig!)

Mit der Unterschrift erkläre ich mich mit den Teilnahmebedingungen und mit der Speicherung und Verarbeitung meiner Daten durch den Demenz-Verein Saarlouis e.V. einverstanden. Die Daten werden für den Versand von Informationen und zur Bewerbung der Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen verwendet. Mir ist bekannt, dass meine gespeicherten Daten auf Antrag gelöscht bzw. berichtigt werden. Es genügt eine formlose E-Mail (sekretariat@demenz-saarlouis.de) oder eine postalische Nachricht an den Demenz-Verein Saarlouis e.V., Ludwigstr. 5, 66740 Saarlouis, Vorsitzende Dagmar Heib (MdL).

Teilnahmebedingungen

1. Nutzen Sie für Ihre Anmeldung das vorbereitete Anmeldeformular. Die Teilnahme setzt eine verbindliche schriftliche Anmeldung mit Unterschrift voraus. Diese sollte per Post, E-Mail oder per Fax zugesendet werden.
2. Die Teilnehmerzahl ist bei allen Veranstaltungen begrenzt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.
3. Die Teilnahmegebühr ist vor Kursbeginn zu entrichten.
4. Bei Überweisung der Teilnahmegebühr bitten wir um Angabe der Rechnungsnummer.
5. Der Veranstalter behält sich Änderungen im Programm vor.
6. Fällt die Veranstaltung aus organisatorischen Gründen seitens des Veranstalters aus, werden nur bereits gezahlte Gebühren erstattet. Alle weitergehenden Ansprüche sind ausgeschlossen. Über eine Absage werden Sie etwa eine Woche vor Kurstermin informiert.
7. Bei Abmeldung/ Rücktritt von der Veranstaltung innerhalb von drei Wochen vor Beginn der Veranstaltung wird, bei Abwesenheit (auch teilweise), die volle Gebühr fällig. Bei Stellung einer Ersatzperson gehen die Rechte und Pflichten auf den Ersatzteilnehmer über.
8. Abmeldungen von der Kursteilnahme sind schriftlich erforderlich.
9. Der Veranstalter haftet nicht bei Verlust von Garderobe, Diebstahl, Wegeunfällen und Parkplatzschäden am PKW.
10. Ich bin mit der Verarbeitung und Speicherung meiner Daten durch den Demenz-Verein Saarlouis e.V. einverstanden. Die Daten werden für den Versand von Informationen und zur Bewerbung der Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen verwendet. Mir ist bekannt, dass meine gespeicherten Daten auf Antrag gelöscht bzw. berichtigt werden. Es genügt eine formlose E-Mail schriftlich oder postalische Nachricht an den Demenz-Verein Saarlouis e.V., Ludwigstr. 5, 66740 Saarlouis, Vorsitzende Dagmar Heib (MdL).

Das komplette Fort- und Weiterbildungsprogramm 2026 des Demenz-Vereins Saarlouis e.V. erhalten Sie unter ☎ 06831/ 488 18-18 oder www.demenz-saarlouis.de

Seminarorganisation:

Demenz-Verein Saarlouis e.V.
Sabine Blau (Sekretariat)
Ludwigstr. 5
66740 Saarlouis
☎ 06831/48818-18
Fax: 06831/48818-23
Mail: weiterbildung@demenz-saarlouis.de
Web: www.demenz-saarlouis.de

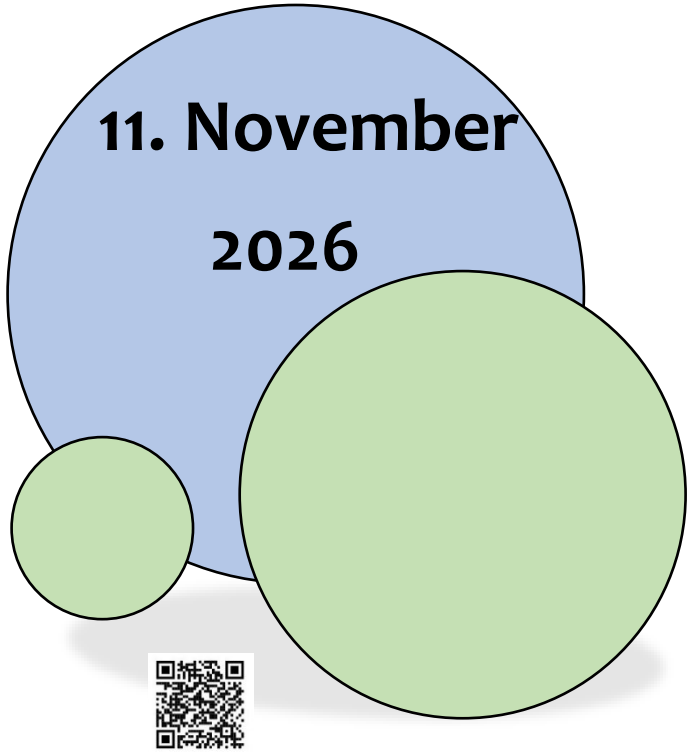
Bildungsfreistellungsnummer:
556-371999

Der Demenz-Verein Saarlouis e.V. bietet:

- **Qualifizierte Demenz-Fachberatung**
- **Tagespflege für Menschen mit Demenz**
- **Pflegedienst „Villa Barbara“**
- **Veranstaltungen für Angehörige**
- **Entlastung und Schulung von Angehörigen und ehrenamtlichen Hilfskräften**
- **Fort- und Weiterbildung für Pflegekräfte**
- **Informationen und Materialien über Ursachen und Formen der Erkrankung Demenz**
- **Unterstützungsangebote für den Umgang mit den Betroffenen**
- **Landesfachstelle Demenz**

Psychohygiene – Be cool anstatt Burn out

Tagesseminar



DEMENZ
Verein Saarlouis e.V.