

# Dein 12-Wochen-Präventionsprogramm

Langfristig fit und leistungsfähig Dank persönlicher Präventionsstrategie

2026

Wenn Du Dich wie im  
Hamsterrad fühlst,

wenn Du müde und  
energielos bist,

wenn Du immer wieder  
Deine eigenen Grenzen  
überschreitest,

wenn Dein Körper  
bereits Signale sendet,

wenn Du Dich immer öfter  
nach dem „WARUM“ fragst

oder wenn Du einfach langfristig  
fit und leistungsfähig bleiben willst.



Entwickle in 12 Wochen **Deine**  
**persönliche Präventionsstrategie,**  
die zu Dir und Deinem Leben passt.

## *Wie Deine Gedanken Dein Leben verändern*

Unser Mindset sind unsere Überzeugungen über uns selbst und die Welt wie wir sie sehen: Unsere Glaubenssätze, unsere unbewussten Vorurteile, Werte und Urteile, unsere Überlebensstrategien bzw. unbewusste Verhaltensmuster. Auf Grundlage dessen treffen wir Tag für Tag Entscheidungen, oftmals unbewusst. Wenn wir unser Mindset verstehen lernen, merken wir wie oft unser „Autopilot“ aktiv ist und können bewusste Entscheidungen für uns treffen. Wir übernehmen selbst das Steuer unseres Lebens statt weiter auf Autopilot-Modus zu fahren.

### Seminar 2 EMOTIONEN



Fr. & Sa.  
16. / 17. Okt 2026

## *Wie Deine Emotionen Dich im Alltag triggern*

Ähnlich verhält es sich mit unseren Emotionen. Sie können uns ebenso lenken wie unsere Gedanken. Und dann passiert es: Wir werden getriggert. Sind traurig oder wütend auf den Menschen, der uns emotional aktiviert hat oder aber wir wundern uns über unsere eigene für uns ganz untypische Reaktion. Sind wir uns unserer Emotionen nicht bewusst, bieten wir eine große Angriffsfläche um verletzt zu werden. Erlebe welche Emotionen in Dir schlummern und bestimme künftig Deine Angriffsfläche selbst - im Privaten wie auch im Beruflichen.

## *Dein Körper als Frühwarnsystem*

Unser Körper verfügt über ein ausgeklügeltes Frühwarnsystem. Er weiß ganz genau wie viel wir ertragen und wann es zu viel wird. Dann schlägt er Alarm. Er sendet uns Signale in Form von Schmerzen, Rücken, Magen/Darm, Tinnitus, ständiger Müdigkeit oder vieles mehr. Oftmals unterdrücken wir diese Signale und machen einfach weiter. Wenn wir lernen auf die Signale unseres Körpers zu hören, weil wir sie nun verstehen können, können wir einen wichtigen Beitrag dazu leisten langfristig fit und leistungsfähig zu bleiben.

### Seminar 1 MINDSET



Fr. & Sa.  
18. / 19. Sept 2026

### Seminar 3 KÖRPER



Fr. & Sa.  
20. / 21. Nov 2026

*strategie*, die zu Dir und Deinem Leben passt.

Seminar 4  
STRATEGIE



Fr. & Sa.  
11. / 12. Dez 2026

## Deine persönliche Präventionsstrategie

In den Seminaren 1 bis 3 sowie im Einzelcoaching erlangst Du ein Verständnis über die Zusammenhänge, Praxistipps und viele persönliche Erkenntnisse. Daraus baust Du Dir unter Anleitung Deine persönliche Präventionsstrategie, die genau auf Dich und Dein Leben zugeschnitten ist. Du entwickelst Dein persönliches „Geheimrezept“ um künftig in Balance zu bleiben. Mit neuen Blickwinkeln und Routinen, die absolut zu Dir und Deinem Leben passen mit dem Ziel langfristig fit und leistungsfähig zu bleiben.

# 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) entdeckst Du Deine unbewusste Verhaltensmuster, Dynamiken und Zusammenhänge, die Du so wahrscheinlich noch nie gesehen hast. Durch diese Erkenntnisse sind bewusste Entscheidungen und gewünschte Veränderungen möglich.



Weitere Termine und  
Infos gibt's hier



1:1  
COACHING



3 x 90min digital oder in Präsenz

max 10

Teilnehmer\*innen

## 4 Zweitages-Seminare

mit ausführlicher Dokumentation / Workbook und

## 3 persönlichen Einzelcoachings

live oder digital á 90 min und Deiner maßgeschneiderten

## Präventionsstrategie,

die zu Dir und Deinem Leben passt.

3.900 Euro\*  
inkl. gesetzl. MwSt.

\*Individuelle Ratenvereinbarung und Kostenübernahme durch Arbeitgeber möglich.

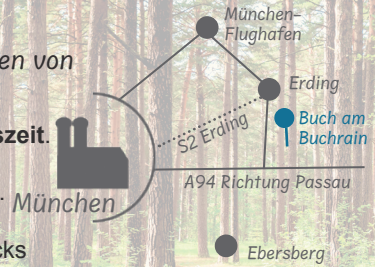
# Dein Seminarort

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

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

Neben den Frühstücks- und Kaffeepausen mit kleinen Snacks ist auch das Mittagessen inklusive.

Gönne Dir stressfreie Seminartage und übernachtete in der Nähe von Buch.  
Eine Hotel-Empfehlung erhältst Du mit Deiner Anmeldebestätigung.



# Dein erfahrenes Trainerteam

*Du hast Fragen?  
Melde Dich 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 Heilpraktikerin für Psychotherapie und Atemtherapeutin mit Herz und Verstand Burnout-Clienten 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

*Lebens Impuls*   
- YVONNE BAUMGÄRTNER -

*michaelaposch*   
Seminare & Coaching

Beide Trainerinnen sind Mitglied im DBVB

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