



# Wandern. Fühlen. Sein.

## Burnout-Prävention in Bewegung

### Geführte Wanderung mit Psychologinnen und Bergwanderführerin



#### Stressregulation

Mechanismen hinter Stress verstehen und eigene Bewältigung wahrnehmen

#### Austausch in kleiner Gruppe

Bei sich bleiben und von anderen lernen

#### Ressourcen aktivieren

Eigene Stärken zugänglich machen und gezielt nutzen

## Unsere Touren 2026

### Lainzer Tiergarten in Wien

einfach | 11 km | 340 hm | 290 €

#### Tagestouren von 9 - 17 Uhr inkl. Einkehr

- 07.06. (Ersatz 13.06.)
- 20.09. (Ersatz 26.09.)
- 10.10. (Ersatz 17.10.)

#### KURSLEITERINNEN

##### Mag. Elisabeth Blum, BSc.

Klinische & Gesundheitspsychologin,  
Arbeits- und Organisationspsychologin,  
Notfallpsychologin

##### Nicole Krysiuk, MSc. MSc.

Klinische & Gesundheitspsychologin,  
Arbeits- und Organisationspsychologin,  
Virtual Reality Coach

##### Dr. Eva M. Molin, MSc.

Staatl. gepr. Bergwanderführerin,  
Molekularbiologin, Botanikerin &  
Bioinformatikerin

### Infos und Anmeldung

Nicole Krysiuk ([anmeldung@psychologin1020.at](mailto:anmeldung@psychologin1020.at))

*Individuelle Termine und Touren auf Anfrage möglich.*