

# Kursprogramm 2026



**Direkt zu den  
Angeboten:**



Sab-p GmbH, Hintergasse 8  
8640 Rapperswil SG

[www.sab-p.ch](http://www.sab-p.ch)

# Workshops & Kurse

2026

**Direkt zu den  
Angeboten:**



# Achtsamkeit in der Burnout-Prophylaxe

## Tagesworkshop

### Gelassen und achtsam ins neue Jahr starten!

In diesem Workshop lernst du, Stress besser zu verstehen und bewusster damit umzugehen. Es wird dir aufgezeigt, wie entscheidend es ist, regelmässig Momente der Ruhe in den Alltag einzubauen – denn langfristig erreichen wir unsere Ziele mit Gelassenheit effektiver als durch einen Stress-Sprint.

Du erhältst grundlegendes Wissen über Stress und Burnout und wir erarbeiten gemeinsam praktische Methoden, wie du deinen Alltag gesünder gestalten kannst. Während eines erholsamen Spaziergangs kannst Du Energie tanken und Strategien kennenzulernen, die dir helfen, dich in kurzer Zeit nachhaltig zu regenerieren.

Unser Ziel ist es, in einem vertrauensvollen und offenen Rahmen gemeinsam Ansätze für mehr innere Balance zu entwickeln. Wir möchten Dich ermutigen, achtsamer mit Dir selbst umzugehen und so gestärkt in das neue Jahr zu starten.

Ich freue mich auf dich,

*Nicole Luchsinger*



- Lerne die Grundlagen zu Stress und Burnout kennen und entwickle ein neues Bewusstsein dafür.
- Geniesse einen Tag der dir gut tun darf.



- Intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Stress und deinen inneren Mustern.
- Starte gestärkt und achtsam ins neue Jahr.



Sonntag, 4. Januar 2026  
09:00 – 16:00 Uhr



Deine Investition in dich:  
Fr. 128.- exkl. MWST



Sab-p GmbH, Hintergasse 8  
8640 Rapperswil SG

Hier kannst du dich anmelden:



# Ernährung in der Burnout-Prophylaxe

## Workshop

### Ernährung als Basis deiner mentalen Gesundheit!

In diesem Workshop lernst du, wie deine Ernährung deinen Stress beeinflusst und welche Rolle sie in der Burnout-Prophylaxe spielt. Du erfährst, wie bestimmte Nahrungsmittel deine Energie und Stressbewältigung unterstützen können.

Neben den Grundlagen zu Stress und Burnout arbeiten wir an deinem individuellen Zeit- und Stressmanagement. Wir zeigen dir einfache Ernährungstipps, die du direkt in deinen Alltag integrieren kannst. Ein offener Austausch ist uns wichtig, um gemeinsam praktische Lösungen zu finden.

Ich freue mich auf dich,

*Dr. med. Iris Schwarzfischer*



- Erfahre mehr zu Stress und Burnout
- Verstehe den Einfluss der Ernährung auf deinen Stress



- Nutze deine Ernährung als Teil deines Stressmanagements
- Erhalte praktische Ernährungstipps für deinen Alltag



Samstag, 10. Januar 2026  
09:00 - 13:00 Uhr



Sab-p GmbH, Hintergasse 8  
8640 Rapperswil SG



Deine Investition in dich:  
Fr. 85.- exkl. MWST

Hier kannst du dich anmelden:





# Burnout-Prophylaxe für Führungskräfte

## Workshop

### Wie schützt du dich und dein Team vor einem Burnout?

Im Workshop lernst du die verschiedenen Phasen eines Burnouts kennen. Dadurch kannst du frühzeitig Symptome bei deinen Mitarbeitenden erkennen.

Durch interaktive Übungen erarbeitest du, welche Auswirkungen Burnout in einem Unternehmen hat.

Du wirst deinen eigenen Burnout-Standpunkt bestimmen und mit meinen Tipps konkrete Lösungsansätze entwickeln, die du sofort in deinem Alltag umsetzen kannst.

Ich freue mich auf dich,

*Cornelia Gürtler*



- Erfahre mehr zu Stress und Burnout
- Überdenke und reflektiere dein Stressmanagement



- Lerne die Auswirkungen von Burnout auf Unternehmen kennen
- Entwickle praktische Lösungsansätze für deinen Alltag



Samstag, 07. Februar 2026  
09:00 - 14:00 Uhr



Sab-p GmbH, Hintergasse 8  
8640 Rapperswil SG



Deine Investition in dich:  
Fr. 85.- exkl. MWST

Hier kannst du dich anmelden:



# Zeitmanagement in der Burnout-Prophylaxe

*Ruhe im Sturm*

**Ein gutes und überlegtes Zeitmanagement  
ist die halbe Miete!**

In diesem Workshop lernst du, ab wann der Stress krank macht und welch immense Bedeutung dem überlegten und strukturierten Zeitmanagement in der nachhaltigen Burnout-Prophylaxe zugeschrieben werden darf.

Du lernst die Grundkenntnisse über Stress & Burnout kennen und arbeitest in diesem Workshop intensiv an deinem individuellen Zeit- und Stressmanagement. Uns ist ein vertrauensvoller, offener und reflektierter Umgang mit der Thematik ein Herzensanliegen.

Ich freue mich auf Dich,

*Dr. med. Iris Schwarzfischer*



- Erfahre mehr zu Stress und Burnout
- Überdenke und strukturiere dein Zeitmanagement neu



- Erhalte Inputs & Tools für mehr Gelassenheit in deinem Alltag
- Bleibe ruhig und sicher in stürmischen Zeiten



Samstag, 11. April 2016  
08:00 – 14:00 Uhr



Sab-p GmbH, Hintergasse 8  
8640 Rapperswil SG



Deine Investition in dich:  
Fr. 106.– exkl. MWST

Hier kannst du dich anmelden:



# Achtsamkeit als Schlüssel zur Stressbewältigung

## Workshop

In diesem Angebot lernst du, Stress und erste Warnsignale von Burnout besser zu erkennen und bewusst Verantwortung für dein eigenes Wohlbefinden zu übernehmen.

Ich zeige dir auf, weshalb regelmässige Ruhephasen, bewusste Pausen und eine achtsame Haltung im Alltag keine „Luxusgüter“, sondern zentrale Ressourcen für nachhaltige Gesundheit sind. Langfristig erreichen wir unsere Ziele nicht durch ständige Anspannung, sondern durch innere Klarheit und Gelassenheit.

Du erhältst fundiertes Grundlagenwissen zu Stress und Burnout und wir erarbeiten gemeinsam praxisnahe Methoden, die sich leicht in deinen Alltag integrieren lassen. Eine entspannende Überraschung bietet dir zusätzlich Raum, neue Energie zu tanken und konkrete Strategien kennenzulernen, die dich auf deinem Weg zu mehr Stabilität und Erholung unterstützen.

Ich freue mich, dich in diesem Workshop begleiten zu dürfen.

*Nadine Bleiker*



- Lerne die Grundlagen zu Stress und Burnout kennen und entwickle ein neues Bewusstsein dafür.

- Geniesse einen Vormittag der dir gut tun darf.



- Setze dich mit der Bedeutung der Achtsamkeit auseinander.

- Gehe gestärkt und achtsam zurück in den Alltag.



Samstag, 02. Mai 2026  
08:00 – 12:00 Uhr



Deine Investition in dich:  
Fr. 85.- exkl. MWST



Sab-p GmbH, Hintergasse 8  
8640 Rapperswil SG

Hier kannst du dich anmelden:



# Burnout- Prophylaxe PUR *Workshop*

## Burnout geht uns alle was an!

Mentale Gesundheit ist kein Luxus den wir uns ab und zu mal leisten – Unsere mentale Gesundheit ist die Basis für ein Leben voller Farben und Freuden.

In meinen Workshop teile ich mein Wissen zum Thema Stress & Burnout mit dir, du lernst beispielsweise die unterschiedlichen Phasen des Burnouts und die jeweiligen Symptome kennen.

Im nächsten Step wappnen wir dich für künftige Herausforderungen im Umgang mit deinem Stress, damit du in der Gelassenheit geniessen darfst, was dein Leben dir geben möchte.

Ich freue mich auf dich,

*Joana Schön*



- Erfahre mehr zu Stress und Burnout
- Überdenke und reflektiere dein Stressmanagement



- Erhalte wertvolle Tools und Methoden für deinen Alltag
- Gehe gelassen & gestärkt zurück in deinen Alltag



Samstag, 13. Juni 2026  
08:30 – 12:30 Uhr



Sab-p GmbH, Hintergasse 8  
8640 Rapperswil SG



Deine Investition in dich:  
Fr. 85.- exkl. MWST

Hier kannst du dich anmelden:





# Burnout kein Mythos

## Workshop

### Wie wir Burnout verstehen und vorbeugen.

Burnout ist weit mehr als reine Überarbeitung. Es entsteht durch anhaltende Überforderung, fehlende Erholungsräume und ein dauerhaftes Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und verfügbaren Ressourcen. Die Auswirkungen zeigen sich nicht nur im persönlichen Wohlbefinden, sondern auch in Motivation, Leistungsfähigkeit und Stabilität von Menschen und Organisationen. Mit fundiertem Wissen und wirksamen präventiven Strategien können wir frühzeitig gegensteuern und nachhaltig stärken.

In diesem Workshop setzen wir uns aktiv mit den Ursachen von Burnout auseinander, hinterfragen gängige Mythen und erarbeiten gemeinsam, wie Resilienz, Selbstfürsorge und eine bewusste Haltung im Alltag konkret gelebt werden können. Neben fachlichen Inputs liegt der Fokus auf Austausch, Reflexion und praxisnahen Übungen, die dich dabei unterstützen, Stress achtsam zu begegnen und deine eigene Lebensqualität nachhaltig zu fördern.

Ich freue mich darauf, dich in diesem Workshop begleiten zu dürfen,

*Dafina Leiding*



- Entwickle ein Verständnis für die Zusammenhänge von Stress und Burnout
- Gemeinsam decken wir Mythen auf



- Erhalte praktische Werkzeuge, um Stress zu bewältigen und Burnout vorzubeugen
- Profitiere von konkreten Tipps für deinen Alltag



Samstag, 27. Juni 2026  
09:00 – 15:00 Uhr



Sab-p GmbH, Hintergasse 8  
8640 Rapperswil SG



Deine Investition in dich:  
Fr. 106.– exkl. MWST

Hier kannst du dich anmelden:



# Eltern-Burnout

## *interaktiver Vortrag*

### **Burnout ist nicht nur eine Manager-Krankheit!**

Was Eltern und Manager gemeinsam haben und wieso ein Burnout nicht NUR von Stress kommt, erfährst du in diesem interaktiven Vortrag.

In unserer gemeinsamen Zeit thematisieren wir das Eltern-Burnout. Hohe Anforderungen auf der Arbeit, die Erwartungen der Gesellschaft und die Verpflichtungen innerhalb der Familie – Wir alle sind in sämtlichen Lebensbereichen gefordert und dies teilweise so stark, dass das Burnout droht.

Ich freue mich auf dich,

*Jennifer Mayr*



- Erfahre mehr zu Stress und Burnout
- Überdenke und reflektiere dein Stressmanagement



- Erhalte wertvolle Tools und Methoden für deinen Alltag
- Gehe gestärkt zurück zu deiner Familie



Samstag, 05. September 2026  
14:00 – 17:00 Uhr



Sab-p GmbH, Hintergasse 8  
8640 Rapperswil SG



Deine Investition in dich:  
Fr. 65.- exkl. MWST

Hier kannst du dich anmelden:



# Diabetes-Burnout

## Akzeptanz & Commitment

**Entdecke deine Stärke im Umgang mit Diabetes!**

Stress kann dein Diabetes-Management belasten. In diesem Workshop lernst du, wie du mit einfachen Techniken mehr Gelassenheit und Klarheit gewinnst. Du erhältst Unterstützung, Motivation und praktische Strategien, um deinen Alltag entspannter zu gestalten und deinen Blutzucker besser zu kontrollieren. Tausche dich mit anderen aus und gehe mit konkreten Schritten nach Hause, um dein Diabetes-Management leichter zu gestalten.

Melde dich jetzt an und finde mehr Balance!

Ich freue mich auf dich,

*Patricia Budliger*



- Erfahre mehr zu Stress und Burnout



- Überdenke und reflektiere dein Stressmanagement

- Entwickle Strategien gegen Diabetes-Burnout

- Optimierte dein Diabetes-Management



Samstag, 12. September 2026  
08:00 - 16:00 Uhr



Sab-p GmbH, Hintergasse 8  
8640 Rapperswil SG



Deine Investition in dich:  
Fr. 148.- exkl. MWST

Hier kannst du dich anmelden:



# Burnout kein Mythos

## Workshop

### Wie wir Burnout verstehen und vorbeugen.

Burnout ist weit mehr als reine Überarbeitung. Es entsteht durch anhaltende Überforderung, fehlende Erholungsräume und ein dauerhaftes Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und verfügbaren Ressourcen. Die Auswirkungen zeigen sich nicht nur im persönlichen Wohlbefinden, sondern auch in Motivation, Leistungsfähigkeit und Stabilität von Menschen und Organisationen. Mit fundiertem Wissen und wirksamen präventiven Strategien können wir frühzeitig gegensteuern und nachhaltig stärken.

In diesem Workshop setzen wir uns aktiv mit den Ursachen von Burnout auseinander, hinterfragen gängige Mythen und erarbeiten gemeinsam, wie Resilienz, Selbstfürsorge und eine bewusste Haltung im Alltag konkret gelebt werden können. Neben fachlichen Inputs liegt der Fokus auf Austausch, Reflexion und praxisnahen Übungen, die dich dabei unterstützen, Stress achtsam zu begegnen und deine eigene Lebensqualität nachhaltig zu fördern.

Ich freue mich darauf, dich in diesem Workshop begleiten zu dürfen,

*Dafina Leiding*



- Entwickle ein Verständnis für die Zusammenhänge von Stress und Burnout
- Gemeinsam decken wir Mythen auf



- Erhalte praktische Werkzeuge, um Stress zu bewältigen und Burnout vorzubeugen
- Profitiere von konkreten Tipps für deinen Alltag



Samstag, 21. November 2026  
09:00 - 15:00 Uhr



Sab-p GmbH, Hintergasse 8  
8640 Rapperswil SG



Deine Investition in dich:  
Fr. 106.- exkl. MWST

Hier kannst du dich anmelden:





# Burnout-Prophylaxe & Mitarbeiterunterstützung für Führungskräfte

## Workshop

**Was haben Führungskräfte und Mitarbeiter  
gemeinsam? – Stress betrifft uns alle!**

In diesem interaktiven Workshop gehen wir auf das Thema Stress und Burnout ein. Du lernst, wann und wie Burnout entstehen kann und wie du es bei dir und anderen erkennst. Gemeinsam finden wir deine persönlichen Stressoren und betrachten die Auswirkungen von Stress auf dein Leben.

Du lernst Präventionsmassnahmen auf individueller und betrieblicher Ebene kennen und erhältst wertvolle Tipps zur Gesprächsführung sowie Übungen, um Stresssituationen gelassener zu bewältigen.

Ich freue mich auf dich,

*Daniela Hohenberger*



- Entwickle ein neues Stress- und Burnout-Verständnis



- Erhalte Inputs & Tools zur Prophylaxe von Stress auf organisatorischer Ebene
- Erlerne Prophylaxe-strategien auf individueller Ebene
- Stärke deine persönliche Resilienz durch Ressourcenförderung



Samstag, 28. November 2026  
13:30 – 17:00 Uhr



Sab-p GmbH, Hintergasse 8  
8640 Rapperswil SG



Deine Investition in dich:  
Fr. 75.- exkl. MWST

Hier kannst du dich anmelden:



# Kostenfreie Zoom-Impulse

2026



**Direkt zu den  
Angeboten:**



Sab-p GmbH, Hintergasse 8  
8640 Rapperswil SG

[www.sab-p.ch](http://www.sab-p.ch)

## Kostenfreie Zoom-Impulse

2026

### Resilienz im Alltag Dienstag, 10.02.2026 von 18:00–19:30

Wie innere Widerstandskraft entsteht und wie du sie im Alltag bewusst stärken kannst, ohne dich zu überfordern.

Kostenfreier Zoom-Impuls mit Joana Schön,  
Geschäftsführerin & Inhaberin der sab-p®.



*Joana Schön*

### Burnout-Prävention für Führungskräfte Dienstag, 31.03.2026 von 18:00–19:30

In diesem kompakten Online-Impuls zeigt Daniela Hohenberger, PartnerCoach sab-p®, worauf es bei nachhaltiger Burnout-Prävention im Führungsalltag wirklich ankommt – jenseits von Durchhalten, Funktionieren und Selbstoptimierung.



*Daniela Hohenberger*

### Direkt zu den Angeboten:



## Kostenfreie Zoom-Impulse

2026

### Umgang mit herausfordernden Beziehungen Dienstag, 28.04.2026 von 19:00–20:30

Wie du dich innerlich klar positionierst, Grenzen wahrst und auch in belastenden Beziehungskonstellationen handlungsfähig bleibst. Kostenfreier Zoom-Impuls mit Dr. med. Iris Schwarzfischer, SeniorPartnerCoach sab-p®.

*Dr. med. Iris Schwarzfischer*



### Gelebte Selbstfürsorge in der Burnout-Prophylaxe Dienstag, 26.05.2026 von 18:00–19:30

Warum Selbstfürsorge mehr ist als Pausen und wie sie im Alltag wirksam, ehrlich und nachhaltig gelebt werden kann. Kostenfreier Zoom-Impuls mit Joana Schön, Burnout-Prophylaxe Coach sab-p® und geschäftsführende Inhaberin der sab-p®.

*Joana Schön*



### Direkt zu den Angeboten:





## Kostenfreie Zoom-Impulse

2026

### **Grenzen spüren und setzen** **Dienstag, 30.06.2026 von 18:00-19:30**

Warum gesunde Grenzen nichts mit Härte zu tun haben und wie innere Klarheit im Alltag entsteht. Kostenfreier Zoom-Impuls mit Joana Schön, Burnout-Prophylaxe Coach sab-p® und geschäftsführende Inhaberin der sab-p®.



*Joana Schön*

### **Die Rolle deiner inneren Antreiber in deinem Leben** **Dienstag, 28.07.2026 von 18:00-19:30**

Wie innere Antreiber Stress erzeugen und wie du bewusster und gesünder mit ihnen umgehen kannst. Kostenfreier Zoom-Impuls mit Joana Schön, Burnout-Prophylaxe Coach sab-p® und geschäftsführende Inhaberin der sab-p®.



*Joana Schön*

### **Direkt zu den Angeboten:**



Sab-p GmbH, Hintergasse 8  
8640 Rapperswil SG

[www.sab-p.ch](http://www.sab-p.ch)

## Kostenfreie Zoom-Impulse

2026

### Die 7 Phasen des Burnouts Dienstag, 25.08.2026 von 18:00-19:30

Wie Burnout entsteht, sich schrittweise entwickelt und warum frühes Erkennen zentrale Prävention ist. Kostenfreier Zoom-Impuls mit Joana Schön, Burnout-Prophylaxe Coach sab-p® und geschäftsführende Inhaberin der sab-p®.



*Joana Schön*

### Resilienz im Alltag Dienstag, 22.09.2026 von 18:00-19:30

Wie innere Widerstandskraft entsteht und wie du sie im Alltag bewusst stärken kannst, ohne dich zu überfordern. Kostenfreier Zoom-Impuls mit Joana Schön, Geschäftsführerin & Inhaberin der sab-p®.



*Joana Schön*

### Direkt zu den Angeboten:



## Kostenfreie Zoom-Impulse

2026

### Erste Hilfe und Prävention für den Berufsalltag Dienstag, 27.10.2026 von 19:00–20:30

In diesem kompakten Online-Impuls erfährst du, wie du erste Warnzeichen von Erschöpfung erkennst – und was du im Alltag konkret tun kannst, um gegenzusteuern. Praxisnahes Wissen und einfache Strategien, um im Berufsalltag wieder mehr Balance, Energie und Klarheit zu finden.

*Cornelia Gürtler*



### Gelebte Selbstfürsorge in der Burnout-Prophylaxe Dienstag, 24.11.2026 von 18:00–19:30

Warum Selbstfürsorge mehr ist als Pausen und wie sie im Alltag wirksam, ehrlich und nachhaltig gelebt werden kann. Kostenfreier Zoom-Impuls mit Joana Schön, Burnout-Prophylaxe Coach sab-p® und geschäftsführende Inhaberin der sab-p®.

*Joana Schön*



### Direkt zu den Angeboten:



## Kostenfreie Zoom-Impulse

2026

### **Grenzen spüren und setzen** **Dienstag, 15.12.2026 von 18:00-19:30**

Warum gesunde Grenzen nichts mit Härte zu tun haben und wie innere Klarheit im Alltag entsteht. Kostenfreier Zoom-Impuls mit Joana Schön, Burnout-Prophylaxe Coach sab-p® und geschäftsführende Inhaberin der sab-p®.

*Joana Schön*



### **Direkt zu den Angeboten:**



Sab-p GmbH, Hintergasse 8  
8640 Rapperswil SG

[www.sab-p.ch](http://www.sab-p.ch)



# Infoanlässe

# Lehrgang

Dipl. Burnout-Prophylaxe Coach sab-p®

2026



**Direkt zu den  
Angeboten:**



Sab-p GmbH, Hintergasse 8  
8640 Rapperswil SG

[www.sab-p.ch](http://www.sab-p.ch)

# Dipl. Burnout-Prophylaxe

## Coach sab-p®

*Unser Lehrgang für dein Leben.*

### **Burnout-Prophylaxe erfordert aktives Hinsehen & Hinhören!**

Wir bilden die Profis von Morgen aus, die sich dieser so wichtigen Thematik voller Herzblut annehmen möchten. Jeder 4. Erwerbstätige kann seinen täglichen Stress nicht mehr durch seine Ressourcen ausgleichen. Wir wissen wohin dies führt, was das heisst und wie wir frühzeitig gegensteuern können.

Deshalb setzen wir frühzeitig an. Dazu braucht es Menschen wie dich, die daran interessiert sind sich fachlich und menschlich zur professionellen Begleitperson zu entwickeln.

Unser Lehrgang bietet dir ein stabiles Fundament für deine künftige Tätigkeit und bereitet dich optimal auf die Arbeit mit Menschen in der Prophylaxe vor.

Lerne unsere Hauptdozentin & Inhaberin der sab-p in deinem persönlichen Informationsgespräch kennen.

Ich freue mich auf dich,

*Joana Schön*



- Lerne dich selbst auf eine neue Weise kennen & spüren



- Baue dir ein breites Fachwissen auf & lerne dieses in der Praxis mühelos anzuwenden
- Geniesse die Vorzüge des hybriden Unterrichts
- Profitiere von vielfältigen Zusatzmodulen, die dir entsprechen dürfen



Weitere Informationen findest du auf unserer Webseite: [www.sab-p.ch](http://www.sab-p.ch), oder du kontaktierst uns direkt per Mail: [info@sab-p.ch](mailto:info@sab-p.ch)

## Infoanlässe Lehrgang

### Dipl. Burnout-Prophylaxe Coach sab-p®

2026

#### Info-Zoom

##### Dipl. Burnout-Prophylaxe Coach sab-p®

09. Jan. 2026, 18:00 – 19:00

virtueller Informationsanlass



#### Info-Zoom

##### Dipl. Burnout-Prophylaxe Coach sab-p®

13. Feb. 2026, 18:00 – 19:00

virtueller Informationsanlass



#### Info-Zoom

##### Dipl. Burnout-Prophylaxe Coach sab-p®

10. März 2026, 18:00 – 19:00

virtueller Informationsanlass



#### Direkt zu den Angeboten:



## Infoanlässe Lehrgang Dipl. Burnout-Prophylaxe Coach sab-p®

2026

### Info-Zoom

#### Dipl. Burnout-Prophylaxe Coach sab-p®

05. Jun. 2026, 18:00 – 19:00

virtueller Informationsanlass



### Info-Zoom

#### Dipl. Burnout-Prophylaxe Coach sab-p®

28. Aug. 2026, 18:00 – 19:00

virtueller Informationsanlass



### Info-Zoom

#### Dipl. Burnout-Prophylaxe Coach sab-p®

21. Sept. 2026, 18:00 – 19:00

virtueller Informationsanlass



### Direkt zu den Angeboten:



Sab-p GmbH, Hintergasse 8  
8640 Rapperswil SG

[www.sab-p.ch](http://www.sab-p.ch)

## Infoanlässe Lehrgang Dipl. Burnout-Prophylaxe Coach sab-p®

2026

### Info-Zoom

#### Dipl. Burnout-Prophylaxe Coach sab-p®

29. Okt. 2026, 18:00 – 19:00

virtueller Informationsanlass



### Info-Zoom

#### Dipl. Burnout-Prophylaxe Coach sab-p®

20. Nov. 2026, 18:00 – 19:00

virtueller Informationsanlass



### Info-Zoom

#### Dipl. Burnout-Prophylaxe Coach sab-p®

12. Dez. 2026, 18:00 – 19:00

virtueller Informationsanlass



### Direkt zu den Angeboten:



Sab-p GmbH, Hintergasse 8  
8640 Rapperswil SG

[www.sab-p.ch](http://www.sab-p.ch)

# Wir sind für dich da.



## **Einzelcoachings:**

Wir begleiten dich auf deinem ganz persönlichen Weg zu mehr Resilienz und Ausgeglichenheit. Lerne uns unverbindlich kennen.



## **Workshops nach Mass:**

Wir unterstützen dich und dein Team in der Thematik der mentalen Gesundheit & der Burnout-Prophylaxe. Lass uns sprechen und wir entwerfen gemeinsam den passenden Workshop für euch.



## **Betriebliches mentales Gesundheitsmanagement:**

Wir begleiten dich und dein Unternehmen in der Sensibilisierung, Schulung und Entwicklung einer kulturellen und nachhaltigen Burnout-Prophylaxe. Gemeinsam für mehr Leichtigkeit & Erfolg - Für deine Mitarbeitenden und für dein Unternehmen. Gerne beraten wir dich persönlich und unverbindlich.

**Direkt zu den  
Angeboten:**



Sab-p GmbH, Hintergasse 8  
8640 Rapperswil SG

[www.sab-p.ch](http://www.sab-p.ch)



*Wir freuen uns auf dich!*

**Direkt zu den  
Angeboten:**



*Follow us!*



Sab-p GmbH, Hintergasse 8  
8640 Rapperswil SG

[www.sab-p.ch](http://www.sab-p.ch)