



Burnout

Prophylaxe für den Alltag

Eine Veranstaltung
über drei Abende
in Winsen.

Beginn
Donnerstag

16. Februar 2012.

Ausgebrannt, lustlos, leer oder auf dem besten Wege dorthin? Wie gelingt es, den Anforderungen des Lebens gerecht zu werden ohne dabei selbst auf der Strecke zu bleiben?

An drei Abenden geht es um Hintergründe von Burnout, Stressverarbeitung sowie Vorsorge für den Alltag. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, die Waage ihrer persönlichen Belastungs- und Entlastungsfaktoren zu erkunden und Ihre Selbstfürsorge und Achtsamkeit zu stärken.

Termine: Do. 16. Februar
Do. 1. März
Do. 22. März

jeweils
18:30 - 21 Uhr

Ort: Lebensberatungsstelle für
Einzelne, Paare und Familien,
Im Saal 27
21423 Winsen

Kosten: 90,-- €
Ermäßigung möglich

Leitung: Thomas Klöppel
Dipl. Sozialpädagoge
Körperpsychotherapeut (HPG/ECP)

Die Teilnahme erfordert eine Anmeldung.
Anmeldeschluss ist der 9. Februar 2012.

Nähere Informationen erhalten Interessierte
direkt bei der Lebensberatungsstelle Winsen.

Tel. 0 41 71 – 6 39 78