



Lebensberatung  
Buchholz und Winsen

## 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**