



# Burnout Vortrag

## Wenn der Körper nicht mehr kann

Ein Burnout charakterisiert sich durch seine langsame und über mehrere Jahre dauernde Entstehung. Die Ursachen dafür sind nebst Stress durch hohe berufliche oder private Belastung unterschiedlich.

Eine wichtige Rolle in der Prävention und in der Behandlung von Burnout spielt der Körper. Denn, der Körper sendet Signale! Diese werden jedoch häufig ignoriert oder einfach nicht verstanden.

In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über diese Signale bzw. Körperempfindungen und erhalten Anhaltspunkte darüber, wie sie diese deuten und damit umgehen können.

Eine kleine Anleitung zur Selbstfürsorge!

**Wann:** Dienstag 16. Juni, Dienstag 8. September, Dienstag 1. Dezember 2020

**Zeit:** 19.30 - ca. 21.00 Uhr

**Wo:** Haus Lattmann 2. OG, Am Platz 10,  
7310 Bad Ragaz

### Infos und Anmeldung:

[www.anneliese-balmer.ch/kurse](http://www.anneliese-balmer.ch/kurse)

079 677 25 02

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt!



*Anneliese Balmer*

*ankommen statt ausbrennen*