



## Kostenloser Informationsabend zum Thema BURNOUT

### **Ich bin nur müde..., oder doch schon ausgebrannt?**

Wenn der Lauf des Lebens immer schneller wird, die Ansprüche in Beziehung, Familie, Beruf und Freizeit immer größer werden, dann kommen wir aus der Puste, werden langsamer, und stehen irgendwann still.

Die Diagnose BURNOUT ist zurzeit eine oft gestellte, lässt die Betroffenen vielfach ratlos zurück und Fragen bleiben:

- Nur erschöpft oder schon krank?
- Warum bin ich in diese Situation gekommen?
- Wie komme ich da nur wieder raus?
- Wie kann ich einem Burn-out vorbeugen?

Wie können wir es schaffen, das eigene Feuer zu hüten statt auszubrennen?

Ich möchte einen Überblick über Symptome, Ursachen, Behandlung und vor allem Präventionsmöglichkeiten geben, damit Sie Ihre Seelenruhe wiederfinden oder sich erst gar nicht von ihr trennen müssen.

**Bitte informieren Sie sich über Termine per Mail.**

### **Praxis für Familientraining Susanne Wilms**

Dipl. Sozialpädagogin

Gestalttherapeutin, Gestaltcoach und -supervisorin

Am Neuen Wasserturm 2

41063 Mönchengladbach

#### **Anmeldung**

per Mail: [mail@susanne-wilms.de](mailto:mail@susanne-wilms.de)

oder

Telefon: 02161 / 5 66 24 86

Die Plätze sind begrenzt.