

Stressmanagement und Burnout - Prävention

**Erfahrungsaustausch in der Gruppe, Inputs, hilfreiche
Übungen und Anregungen zur Erleichterung im Alltag**

Zielgruppe:

**Menschen, die mit Stress und Belastungen gelassener umgehen
möchten und einen achtsameren, eigenverantwortlichen Umgang mit
sich selbst pflegen möchten.**

Unsere Termine im Herbst 2018:

- **Donnerstag, 27. September 2018**
von 19:00 – 20:30 Uhr
- **Donnerstag, 25. Oktober 2018**
von 19:00 – 20:30 Uhr
- **Donnerstag, 29. November 2018**
von 19:00 – 20:30 Uhr

Anmeldungen bis 26. September 2018:

Susanna Stangl, 0664 / 59 26 966 od.
MMag. Peter Felbermaier, 0680 / 24 85 723

Ort: Praxis für Lebens- und Sozialberatung/

Psychologische Beratung

Susanna Stangl

Gersdorfberg 148

8212 Pischelsdorf

www.susanna-stangl.at

Teilnahmebetrag für 3 Abende: € 75,-