

# *Stressmanagement und Burnout - Prävention*

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

## **Zielgruppe:**

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

## **Unsere nächsten Termine 2019:**

- **Donnerstag, 24. Jänner 2019**  
von 19:00 – 20:30 Uhr
- **Donnerstag, 28. Feber 2019**  
von 19:00 – 20:30 Uhr
- **Donnerstag, 28. März 2019**  
von 19:00 bis 20:30 Uhr

## **Info und Anmeldungen unter:**

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](http://www.susanna-stangl.at)

**Teilnahmebetrag:** € 25,-