

Stress-Less-Seminar:

Ist es schon Burn-out...oder geht da noch was????



Die Zahl psychischer Erkrankungen steigt rapide an.
Immer mehr Menschen fallen deshalb aus –
in Arbeit, Familie und privaten Umfeld.

Was kommt IHNEN vielleicht sogar bekannt vor?

- Sie fühlen sich ständig müde und ausgepowert?
- Sie reagieren öfter mal übertrieben gereizt?
- Sie fühlen sich im Alltag schnell erschöpft?
- Sie können sich schlechter konzentrieren als früher?
- Sie fühlen sich oft unverstanden oder ängstlich?
- Sie fühlen sich angespannt oder wie in einem Hamsterrad?

Sie erkennen sich in einigen Punkten wieder und/oder möchten noch mehr wissen:

- Was genau ist es, das die Menschen krank macht?
- Wie kann man Stress, Erschöpfung, Burn-out und Depressionen vorbeugen?
- Wo liegen auch versteckte Ursachen?
- Wie kann man die Überlastung frühzeitig erkennen?
- Wie kann man tätig werden?
- Wer kann einem helfen?
- Was kann man selber tun?

Antworten auf diese Fragen, Strategien und eine ordentliche Portion Entspannung und Abschalten vom Alltag erhalten Sie in unserem *"Stress-Less-Seminar"* (Wochenendseminar)

Seminarleitung: Elisabeth Vomberg und Doris Brummet-Wittmann

Weitere Informationen zu Terminen und Anmeldung:

info@mental-zentrum-in.de



Mental-Zentrum Ingolstadt
www.mental-zentrum-in.de