

# Burnout Prävention

*wie Sie Leistung und Entspannung im Job und privat vereinbaren*

Sind Sie richtig gut darin, viel zu leisten? Ahnen Sie, dass Sie Ihr Pensum nicht mehr lange durchhalten? Aber fällt es Ihnen schwer, sich zu entspannen?

So geht es sehr vielen von uns. Wir sind zu Höchstleistungen in der Lage. Allerdings benötigen wir Phasen der Regeneration, um dauerhaft gesund zu bleiben.

Lernen Sie eine Burnout-Prävention kennen, die auch in Ihren komplexen Alltag passt. Lassen Sie sich inspirieren und motivieren und nehmen Sie ganz konkrete und persönliche Ansätze mit nach Hause, um sich Erholung, Ausgleich und Leichtigkeit wieder zurück zu holen.

**Wie Entspannung einen festen Platz in Ihrem Leben erhält:  
Konkret und sofort umsetzbaren Anregungen für mehr Ausgleich!**

Freitag, 13. März 2020  
19:30 Uhr

Physio-Holistik Praxis  
Anja Pfaff

Anmeldungen unter  
[anja.pfaff@physio-holistik.de](mailto:anja.pfaff@physio-holistik.de)  
oder tel.: 06126 / 956 74 36



Katrin Hormann  
Career & Stress Management  
Fachberaterin Burnout Prävention  
Systemischer Business Coach  
Heilpraktikerin f. Psychotherapie

[www.katrinhormann.de](http://www.katrinhormann.de)

Schützenhausstraße 29  
65510 Idstein

[mail@katrinhormann.de](mailto:mail@katrinhormann.de)



KATRIN HORMANN  
- Career & Stress Management -

Zu diesem Abend laden wir Sie herzlich ein. Der Eintritt ist frei. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 15 begrenzt. Auch deshalb bitten wir um vorherige Anmeldung bis zum 10. März.

*Wir freuen uns, Sie zu einem entspannenden Abend begrüßen zu dürfen!*