

Einladung

Burnout-Gruppe

Diese Gruppe richtet sich an Personen, die einem (neuerlichen) Burnout vorbeugen wollen und gibt Ihnen die Möglichkeit, sich in einem geschützten Rahmen mit anderen Betroffenen auszutauschen, Entspannungstechniken kennen zu lernen und die eigenen Grenzen besser erkennen und schützen zu können.

Eine Gruppe durchläuft 10 aufeinander folgende Termine, die jeweils von 16-17.30 Uhr dauern.

Es können sich maximal 10 TeilnehmerInnen pro Gruppe anmelden.

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Ort: Psychosoziale Beratungsstelle von EXIT-sozial in Eferding
Bahnhofstraße 3, 4070 Eferding

Termine: **Beginn 19. März 2019**
Dienstags von 16-17.30 Uhr

Wir bitten um Anmeldung unter der Telefonnummer 07272/7020