



Dauerstress? Ade!

Gesundheitstag rund um das Thema
Burnout und Prävention

11.11.2018
11 – 18.00 Uhr
THEAS Theater
Jakobstraße 103
51465 Berg. Gladbach

Es kann jeden treffen. Burnout ist keine Modeerscheinung für erfolgreiche Manager. Es ist eine ernsthafte Erkrankung, die immer mehr Menschen betrifft. Dauerhafter Stress ist nicht gesund. Das ist den meisten Menschen bewusst. Doch wie schaffen wir es den Stresskreislauf zu durchbrechen? An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit, die eigene Stressbilanz zu reflektieren. Sie lernen Übungen zur Stressreduzierung kennen und erhalten Impulse für Präventionsmaßnahmen.

Gesundheitstag mit Impulsvorträgen und Workshops

11.11.18

11.00 - 18.00 Uhr

Theaterstück zum Thema

Degustationsempfehlung für das Leben –
Ein Stück über Burnout und andere Leidenschaften
von C. Timpner | U. Pütz (Musik)
09. + 10.11.18 um 20.00 Uhr

15 € Theaterkarte

20 € Tagesticket Gesundheitstag

25 € Kombiticket
Gesundheitstag + Theaterstück

Weitere Informationen + Programm
www.theaterburnout.de

Anmeldung per Mail an
info@theaterburnout.de oder
telefonisch unter **02204 - 40 26 27**

