



Werkstatt
für Lebensfreude
KATHRIN UND SVEN GÜNTHER

Freundeskreis

„Warum nur bin ich so erschöpft?“

- Auftaktveranstaltung -

Thema: persönlicher bzw. privater Burnout

Liebe Wegbegleiter und Freunde,

seit einiger Zeit sehen wir uns vor große gesellschaftliche und persönliche Herausforderungen gestellt. In fast allen Lebensbereichen benötigen wir eine Menge Energie, um die an uns gestellten Anforderungen zu bewältigen. Ist diese Reserve aufgebraucht, kann es zu einem Burnout kommen.

Möglicherweise wird auch dir im Alltag viel abverlangt und du spürst, dass deine Kräfte mehr und mehr schwinden. Vielleicht fühlst du dich körperlich und emotional erschöpft, ausgelaugt, schlaflos, kränklich oder es mangelt dir einfach an Lebensfreude. Obwohl es derzeit vielen Menschen ähnlich ergeht, gibt es in unserer auf Leistung ausgerichteten Gesellschaft kaum Raum oder Verständnis für individuelle Ruhe- bzw. Rückzugsbedürfnisse.

Da diese geistige und/oder körperliche Erschöpfung verschiedene Ursachen haben kann, die wahrgenommen werden möchten, lohnt sich eine Analyse deiner persönlichen Krafträuber, aber auch deiner Ressourcen. Dabei möchten wir dich begleiten und - wenn gewünscht - längerfristig einen Raum für achtsamen Austausch sowie emotionale Unterstützung schaffen.

- privater Burnout als Folge andauernder persönlicher Belastung
- Analyse deiner individuellen Burnoutgefährdung und Prävention
- „Die Botschaft deiner Erschöpfung“ - eine geführte Trancereise
- Ressourcenfindung mit Hilfe einer systemischen Aufstellung

Termin: 21. September 2024 (Anmeldung bis 07. September)

Zeit: 13:30 – ca. 18:00 Uhr

Ausgleich: 55,00 €

Wenn dieses Thema dein Herz berührt, melde dich gern bei uns!
Kathrin & Sven (zertifizierter Burnout-Berater)