



„RAUS AUS DEM HAMSTERRAD“

Tipps & Tricks, wie man sich aus der Burnout-Spirale befreien kann

Vortrag von: **Mag. Christine Rennhofer-Schula**, Dipl. Mentaltrainerin und Dipl. Burnout-Prophylaxe-Trainerin

Mittwoch, 31.5.2017 um 19 Uhr
(Einlass 18.30 Uhr)

Ort: 2504 Sooß, Gemeindesaal im Rathaus

Inhalt:

- Reduktion der äußeren Stressoren
- Stressfaktor Handy
- Entschärfen der inneren Stressverstärker (Antreiber)
- Strategien für eine gesunde Work-Life-Balance
- Food for the mood (Nahrungsmittel, die gute Laune machen)
- Schlafhygiene

Kosten: € 8,-- pro Person

Mag. Christine Rennhofer-Schula
UNIQUE MENTAL COACHING
www.unique-mental-coaching.com