

## Hilfe bei Burnout

### **Burnout-Selbsthilfegruppe in Mödling!**

**Die diplomierte Burnout Vorsorge-Trainerin Sabine Pontasch-Müller unterstützt all jene, die Stresssymptome verspüren, an einem Burnout leiden oder bereits eine Burnout-Therapie absolviert haben. Einfach bei der Selbsthilfegruppe vorbeikommen und sich stärken!**

Eine Million Österreicher gelten als Burnout-gefährdet. Rund 1,5 Millionen Österreicher leiden unter Stress. Eigentlich kennt fast jeder jemanden, der körperlich, seelisch und energetisch so erschöpft ist, dass der Zusammenbruch nicht mehr fern ist.

Wer kennt das nicht, dass Mehrfachbelastungen derart überhand nehmen, dass sie fast nicht mehr geschafft werden können? Man fühlt sich ausgepowert, leidet unter Verspannungen, Schlafstörungen, hohem Blutdruck, manchmal sogar unter Herzrasen oder Panikattacken. Das Burnout klopft quasi an die Türe!

Die von der diplomierten Burnout Vorsorge Trainerin, diplomierten Energetikerin und Mentaltrainerin Sabine Pontasch-Müller geleitete Selbsthilfegruppe startet am 23. April und findet von da an jeden 1. und 3. Dienstag im Monat (an Schultagen) von 18.30 bis 20.00 Uhr in Mödling, Wiener Straße 18, statt.

Es werden Menschen angesprochen,  
+ die bereits Stresssymptome an sich bemerken und aktiv die Stressspirale aufhalten möchten,  
+ die Burnout-Patienten sind und ergänzend zur Therapie etwas tun wollen,  
+ Personen, die eine Burnout-Therapie bereits absolviert haben und diese aktivieren respektive nachreflektieren möchten, und  
+ Angehörige von Burnout-Betroffenen, die ebenfalls unter der Situation leiden.

Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, sich in einem vertrauensvollen Rahmen unter Gleichgesinnten auszutauschen, einander aufzufangen, zu ermutigen, zu stärken, zu erheitern, zu entspannen, zu informieren, zu orientieren und sich zu unterhalten.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an

Sabine Pontasch-Müller

Tel.: 0699/100 535 01

Mail: [sabine.pontasch@moedling.org](mailto:sabine.pontasch@moedling.org)

Web: [www.ent-spannung.info/Burnout-Selbsthilfegruppe-Moedling](http://www.ent-spannung.info/Burnout-Selbsthilfegruppe-Moedling)