

# tee & thema

.....  
in der schmiede



## Feuer und Flamme oder ausgebrannt?

Burn-out – dieses inzwischen weithin bekannte Problem betrifft besonders Menschen, die ihre Kraftreserven aufgebraucht haben und keine Möglichkeit haben, sie in ausreichendem Maß aufzufüllen. Um solchen Zuständen vorzubeugen oder aus ihnen wieder heraus zu finden, kann es notwendig sein, manche Grundüberzeugungen zu hinterfragen, die eigenen inneren Antreiber zu erkennen und einen ausgeglichenen Lebensstil zwischen Arbeit und Entspannung einzuüben.

**Referentin:** Alexandra Weiß (Zittau),  
Psychologische Psychotherapeutin mit  
eigener Praxis, Ehefrau und Mutter

**Termin:** Montag, **05. März 2018**  
Beginn: 19.30 Uhr

**Ort:** Begegnungs-  
stätte „Schmiede“,  
Bautzen,  
Goschwitzstr. 15

**Veranstalter:**  
Offenes sozial-christliches  
Hilfswerk e.V., Bautzen

Foto: frankundfrei / photocase.com

