

# „Depressive Verstimmung – Burnout?“

Tagesseminare der LEQUA

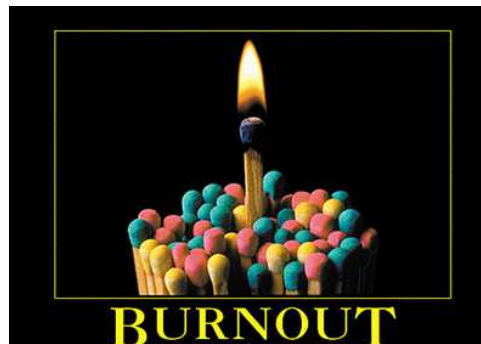
**Daten:**

Freitag 30. März 2012  
Samstag 24. November 2012

**Zeit:** 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr

**Ort:** Schulungsraum LEQUA, Oberrüttenenstrasse  
21a, 4522 Rüttenen

**Kosten:** 250.- Franken



**Verpflegung:** Es hat 2-3 Restaurants in der Nähe oder Aufwärmen der mitgebrachten Verpflegung im Mikrowellenofen.

**Mitnehmen:** Schreibutensilien

**Lernziele:**

Depressive Verstimmungen sind Gefühle die erkannt und wahrgenommen werden wollen. Ständige Überlastungen fördern die Niedergeschlagenheit und fordern die betroffenen Menschen zur Lebensveränderung auf, doch wie?

- Sie erarbeiten ein besseres Verständnis im Umgang mit Stress
- Sie erkennen Ihre persönlichen Stressfaktoren
- Erfassen welches Chancen-Potential in einer Krise steckt und wie die Lebensfreude belebt werden kann.

**Seminarleiterin:** Catharina Jlaro

**Teilnahmebedingungen:**

Grundkenntnisse sind nicht erforderlich. An diesem Seminartag können alle Interessierten teilnehmen, die sich für eine ganzheitliche Auseinandersetzung mit dem Leben interessieren.

Wir arbeiten mit Kleingruppen (5-10 TN). Eine Anmeldung ist verpflichtend für die Teilnahme. Abmeldungen müssen bis 48 Stunden vor dem Tagesseminar schriftlich eingereicht werden. Sollte ein/e Teilnehmer/in verhindert sein, muss der Betrag dennoch einbezahlt werden – ausser eine Ersatzperson kann gestellt werden.

Die Anmeldung erfolgt schriftlich und wird von der LEQUA bestätigt.

---

**Anmeldung Tagesseminar „depressive Verstimmung – Burnout?“:**

Freitag, 30. März 2012                       Samstag, 24. November 2012

Name:.....Vorname:.....

Strasse/Nr.-----PLZ/Ort.....

Telefon/Natel:-----Email:-----