

Montag  
10. August 2020 • 19 bis 21 Uhr

# Vorsicht Falle!

mit Marlis Maria Brehmer  
([www.Marlis-Maria-Brehmer.com](http://www.Marlis-Maria-Brehmer.com))

Online-Workshop

# Vorsicht Falle!

Wir leben heute nach dem Motto „Höher-Schneller-Weiter“. Insbesondere Frauen neigen häufig dazu, überhöhte Ansprüche an sich zu stellen. Hinzu kommt oft eine Mehrfachbelastung durch Beruf, Hausarbeit, Kinderbetreuung, Partnerschaft und womöglich noch Pflege von Angehörigen.

Diese Kombination birgt ein hohes Risiko, auszubrennen. Deshalb sollten vor allem Frauen auf Burnout-Warnsignale achten. Gefährdet ist in erster Linie die zupackende Gruppe: Frauen, die engagiert, ehrgeizig und diszipliniert sind. „Aber woher weiß ich, ob ich „nur“ erschöpft bin oder tatsächlich unter Burnout leide?“ Burnout wird zu Unrecht als Modekrankheit bezeichnet und bedeutet weit mehr als nur Erschöpfung.

Luft raus, Rad ab, Schraube locker? – Keine Angst, du bist nicht allein!

Freuen Sie sich auf:

- Wo stehe ich? – Eigene Grenzen wahrnehmen
- Die unterschätzte Kraft: Vitalstoffe
- Mut zum Nein
- Die Maske lüften
- Perfektion ist keine Tugend
- Entspannungseinheit

*Sie benötigen: bequeme Freizeitkleidung, eine Matte/Decke, ein Glas Wasser und ein(en) Computer/Tablet/ Laptop mit Internetzugang*

*Teilnahmegebühr: 29 Euro\* (Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt)*

*Anmeldung: Melden Sie sich bis zum 05. August 2020 unter [anmeldung@frauenbildungsnetz.de](mailto:anmeldung@frauenbildungsnetz.de) an.*

*\*Die Stornierungsbedingungen finden Sie auf unserer Homepage: [www.g3-mv.de](http://www.g3-mv.de)*



G3, Frauenbildungsnetz M-V e.V.  
Heiligengeisthof 3  
18055 Rostock

Telefon und Fax 0381 – 490 77 14  
[anmeldung@frauenbildungsnetz.de](mailto:anmeldung@frauenbildungsnetz.de)  
[www.frauenbildungsnetz.de](http://www.frauenbildungsnetz.de)

Das Projekt wird gefördert  
aus Mitteln des Landes  
Mecklenburg-Vorpommern.