

Einladung

zu Vortrag und Gespräch mit der Heilpraktikerin Christina Bolte

am Dienstag, den 09. Juli 2013, um 19.00 Uhr
in der GLS Bank München

Burnout - Habe ich nur Stress oder brenne ich schon?

Stress und Burnout sind in aller Munde. Nicht nur Prominente und Führungskräfte sind betroffen, sondern immer häufiger auch junge Menschen und Berufstätige wie Du und ich.

Die Heilpraktikerin Christina Bolteln erläutert in ihrem Vortrag anschaulich, wozu Stress ursprünglich gut ist und wie sich daraus ein Burnout-Syndrom entwickeln kann.

Eine weitere wichtige Fragestellung ist, wie Anzeichen von Burnout erkannt bei sich selbst und im Familien- und Kollegenkreis erkannt werden können. Wo können Betroffene und Angehörige Hilfe finden?

Im Anschluss an den Vortrag erlernen Sie eine praktische Übung, die Sie sofort im Alltag zu Ihrer eigenen Stressreduktion einsetzen können.



Die Referentin Christina Bolte ist Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Pflanzenheilkunde und Massagetherapie und leitet darüber hinaus das Burnout-Helpcenter München.

Zuvor hatte sie sich jahrzehntelang als Angestellte in der Industrie dem Thema Stress eher von einer anderen Seite gewidmet.

Wir bitten um Anmeldung bis zum 5. Juli 2013
unter muenchen-aktuell@gls.de.

Anfahrt

Zu Fuß (ca. 15 Min. Gehzeit): Sie verlassen den Hauptbahnhof durch den Ausgang Süd/Goethestraße, überqueren die Ampel in der Goethestraße und folgen dieser bis zur Mozartstraße. Dann biegen Sie rechts in die Mozartstraße und kurz darauf wiederum rechts in die Herzog-Heinrich-Straße ein. Nach ca. 100 m finden Sie unsere Filiale auf der linken Seite.

Mit dem ÖPNV: Vom Hauptbahnhof fahren Sie mit den S-Bahn-Linien 1 bis 8 bis zur Haltestelle Marienplatz. Dort steigen Sie in die U-Bahn-Linie 3 (Richtung Fürstenried) oder 6 (Richtung Großhadern) und fahren bis zur Haltestelle Goetheplatz. Sie verlassen die Station durch den Ausgang „Lindwurmstraße/Herzog-Heinrich-Straße“. Nun biegen Sie rechts in die Lindwurmstraße und nach 10 m gleich wieder rechts in die Herzog-Heinrich-Straße ein. Nach ca. 500 m finden Sie unsere Filiale auf der linken Seite.

Mit dem Auto: Die Parkmöglichkeiten in den umliegenden Seitenstraßen sind sehr begrenzt.

GLS Bank
München

Herzog-Heinrich-Str. 18
80336 München
Telefon +49 (0)89 5441 62-0
www.gls.de

GLS Bank
das macht Sinn