



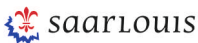
MITTWOCH
12. März
2025

18.00 - 19.30 Uhr

Der Arbeitskreis Frau und Gesundheit des Landkreises Saarlouis lädt ein:

Balance statt **Ballast**

Positiv gestärkt durch den Alltag



Balance statt Ballast - Positiv gestärkt durch den Alltag

Vera Linnenweber möchte in ihrem Vortrag Impulse setzen, um die innere Widerstandskraft (Resilienz) wachsen zu lassen und so mehr Lebensfreude zu finden.

Sie referiert über Hintergründe und Ursachen von Erschöpfung und Burnout, geht auf Symptome, Signale und Phasen des »Ausgebranntseins« ein, diskutiert mit uns Möglichkeiten des Entgegensteuerns und vermittelt uns dabei Einblicke in die Macht unserer Gedanken.

Mittwoch, 12. März 2025, 18.00 - 19.30 Uhr

Großer Sitzungssaal im Landratsamt Saarlouis
Kaiser-Friedrich-Ring 33, 66740 Saarlouis

Referentin:

Vera Linnenweber,

Trainerin für den souveränen Auftritt und
Coach für mehr Lebensfreude

Der Eintritt ist frei. Anmeldung bitte per E-Mail an:
sigrid-christmann@kreis-saarlouis.de

Weitere Infos:

edith-bourgett@kreis-saarlouis.de • 0 68 31 / 444-296 35
astrid-brettnacher@kreis-saarlouis.de • 0 68 31 / 444-319