



Herzrasen, Schlafstörungen, Depression, Konzentrations-Schwierigkeiten, Chronische Müdigkeit, psychische und körperliche Dauerbelastung, Leistungsschwäche, Erschöpfung, Antriebslosigkeit, chronische Kopfschmerzen können Zeichen für ein Burnout sein.

# Burnout Prävention/ Stress

Dienstag 13. August 2019 in Thun

19:00 – ca 21:00 Uhr

**Die Symptome eines Burnouts werden von Betroffenen oft nicht und zu spät erkannt. Wir zeigen eine mögliche Unterstützung, mit vielen Tipps und Vitalstoffen – ein wichtiger Faktor für ein gutes Immunsystem, starke Nerven und ausreichend Energie.**

## Die Zeichen unserer Zeit

Burnout oder Erschöpfungszustände sind heute leider ein weit verbreitetes Problem. Was hat mich ausbrennen lassen? Alles muss immer noch schneller und effektiver gehen. Unter immer noch mehr Zeitdruck muss immer noch mehr Leistung in noch kürzerer Zeit erbracht werden.

Ich habe keine Zeit mehr für mich, und schon gar nicht um zur Ruhe zu kommen oder gar für das "Auffanken von neuer Energie".

Dieser Zustand laugt uns aus und frisst Unmengen an Chrom, Vitamin B-Komplexen, an Vitaminen und Spurenelementen.

Ein solch grosser Mangel an diesen Vitalstoffen lässt und deshalb depressiv, gereizt und innerlich unruhig werden. Das sind nur einige Auswirkungen, welche durch ein Burnout hervorgerufen werden können.

An unserem Info-Abend erhalten Sie viel wertvolle Infos.

## Evelyne Maria Perego, Naturärztin/Heilpraktikerin

**Ort:** ASTRID WYSS COACHING, Gwattstrasse 97, 3645 Thun-Gwatt  
Bushaltestelle Camping (Linie 1/Spiez), Parkplätze vorhanden

### Anmeldung erforderlich, bitte an:

Astrid Wyss Coaching, 3645 Thun-Gwatt, 076 459 39 39  
[www.astridwyss-coaching.ch](http://www.astridwyss-coaching.ch) [info@astridwyss-coaching.ch](mailto:info@astridwyss-coaching.ch)