

# Burnout



Hast Du das Gefühl nur noch zu funktionieren?  
Erlebst Du Momente von innerer Leere oder Traurigkeit?  
Merkst Du, wie Stress und Druck Deine Lebensfreude verdrängen?

## Hier findest Du:

- Einen Ort, an dem Du offen sprechen kannst
- Austausch mit anderen, die ähnliches erleben
- Verständnis, ohne Dich erklären zu müssen
- Raum, um Erfahrungen zu teilen

## Treffen

**Ort:** Praxis Alana, Mühlemattstrasse 40, 5000 Aarau

**Zeit:** Mittwoch, 19:00 Uhr bis – 20:30 Uhr (Daten - siehe Homepage)

**Kosten:** Kostenlos

## Weitere Informationen zur Gruppe und Anmeldung

[www.praxis-alana.ch](http://www.praxis-alana.ch)

oder

Selbsthilfe Aargau

Tel. 056 203 00 20 oder per E-Mail [info@selbsthilfe-ag.ch](mailto:info@selbsthilfe-ag.ch)