



# WER BRENNT KANN AUCH AUSBRENNEN

BURN-OUT-PRÄVENTION FÜR MÜTTER

Ein Projekt von Landesrätin Verena Dunst und dem Familienreferat Burgenland in Kooperation mit dem ASKÖ Burgenland, pro mente Burgenland, den Burgenländischen Volkshochschulen und dem Verein Frauen für Frauen Burgenland.





War Burnout einst als Manager-Krankheit bekannt, so weiß man heute, dass das „Ausgebranntsein“ jeden treffen kann. Besonders Burnout gefährdet sind auch berufstätige Mütter, die den Spagat zwischen Beruf, Familie und Haushalt meistern.

Nutzen Sie die Möglichkeit sich in den **kostenlosen** Workshops zu informieren, und Ihren persönlichen Weg zu mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit zu finden.

## BURGENLÄNDISCHE VOLKSHOCHSCHULEN

Wie entstehen Stress und Burnout und was kann ich dagegen tun? In Theorie und vielen praktischen Übungen werden wir uns mit diesem Thema intensiv auseinander setzen. Sie können gerne auch persönliche „Fälle/Situationen“ mitbringen.

**Anmeldungen:** 02682/61363 oder [info@vhs-burgenland.at](mailto:info@vhs-burgenland.at)

**Eisenstadt**, VHS, Pfarrgasse 10, Sa. 18.03.2017, 9:00–14:00 Uhr

**Frauenkirchen**, VHS, Amtshausgasse 9, Sa 22.04.2017, 9:00–14:00 Uhr

**Güssing**, VHS, Schulstraße 6, Sa. 29.04.2017, 9:00–14:00 Uhr

**Jennersdorf**, VHS, Hauptplatz 5a, Sa. 22.04.2017, 9:00–14:00 Uhr

## VEREIN FRAUEN FÜR FRAUEN BURGENLAND

Angeboten werden Mütterstammtische sowie ein Entspannungstraining für das Jahr 2017.

**Anmeldung:** 03352/33855 oder [info@frauenberatung-oberwart.at](mailto:info@frauenberatung-oberwart.at)

### Oberwart

**Stammtisch:** 29.03., 05.04., 19.04., 03.05., 07.06., jeweils um 19:00 Uhr

**Entspannungstraining:** 29.03., 05.04., 03.05., 07.06., 14.06., jeweils um 13:00 Uhr

### Güssing

**Stammtisch:** 30.03., 06.04., 27.04., 18.05., 08.06., jeweils um 19:00 Uhr

**Entspannungstraining:** 03.04., 24.04., 08.05., 15.05., 12.06., jeweils um 10:00 Uhr

## PRO MENTE BURGENLAND

### 2-TEILIGER WORKSHOP

**Workshop 1** – Den Teilnehmerinnen werden Ursachen aufgezeigt, die zu einer Erkrankung führen können und sie lernen Möglichkeiten zur Vorbeugung kennen.

**Workshop 2** – Dient der Reflexion und Nachbearbeitung. Die Teilnehmerinnen haben hier die Möglichkeit, ihre Erfahrungen auszutauschen und etwaige Schwierigkeiten zu besprechen.

**Anmeldungen:** [www.promente-bgld.at/veranstaltungen-termine/](http://www.promente-bgld.at/veranstaltungen-termine/)

**Ansprechperson:** Frau Dinshobl, Tel.: 02682/65188–10, [office@promente-bgld.at](mailto:office@promente-bgld.at)

Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt, weshalb die Anmeldungen nach Einlangen gereiht werden. Wir bieten Ihnen bei Bedarf eine Kinderbetreuung an, bitte geben Sie dies bei Ihrer Anmeldung bekannt.

**EKIZ Kind & Co**, Obere Hauptstraße 119, 7453 Steinberg-Dörfel  
Freitag, 31.03.2017 und 28.04.2017, jeweils 14:00–17:00 Uhr

**pro mente Haus Mattersburg**, Mörzgasse 2, 7210 Mattersburg  
Freitag, 31.03.2017 und 28.04.2017, jeweils 9:00–12:00 Uhr

**Familienzentrum Groß & Klein**, Bahnstraße 5, 7111 Parndorf  
Freitag, 21.04.2017 und 19.05.2017, jeweils 14:00–17:00 Uhr

**Jugendrotkreuzhaus (ehemaliges Schwimmbad)**, Untere Hauptstraße 6, 7512 Kohfidisch  
Freitag, 05.05.2017 und 02.06.2017, jeweils 14:00–17:00 Uhr

## ASKÖ BURGENLAND

Bewegung und Entspannung führt zu einem Ausgleich und innerer Ruhe. Es werden Entspannungstechniken und Möglichkeiten des Herz-Kreislauftrainings vermittelt sowie erarbeitet, wie Sie Bewegung im Alltag einbauen können.

**Anmeldungen:** ASKÖ Burgenland, Tel: 02682/666–54, [office@askoe-burgenland.at](mailto:office@askoe-burgenland.at) oder bei den AnsprechpartnerInnen vor Ort.

**Mehrwecksaal Neutal**, Sa, 18.03.2017, 15:00–17:30 Uhr  
Birgit Grafl, [birgit.grafl72@gmail.com](mailto:birgit.grafl72@gmail.com),

**Kiga Nickelsdorf**, Do, 30.03.2017, 18:00–20:30 Uhr  
Erich Weisz, Tel: 02146/2201, [gemeinde@nickelsdorf.at](mailto:gemeinde@nickelsdorf.at),

**Kiga Siegendorf**, So, 02.04.2017, 15:00–17:30 Uhr  
Martin Budavari, Tel: 02687/48261, [budavari@siegendorf.bgld.gv.at](mailto:budavari@siegendorf.bgld.gv.at)

**Kastell Stegersbach**, Do, 20.04.2017, 18:00–20:30 Uhr,  
Sandra Schabhiel, Tel: 03326/52317–0, [s.sch@stegersbach.bgld.gv.at](mailto:s.sch@stegersbach.bgld.gv.at)

**Gemeindeamt Bernstein**, Fr, 05.05.2017, 16:30–19:00 Uhr,  
Barbara Laschober, Tel:03354/6502–17, [b.laschober@bernstein.bgld.gv.at](mailto:b.laschober@bernstein.bgld.gv.at)



**AUSKUNFT**

Familienreferat Burgenland  
Europaplatz 1, 7000 Eisenstadt  
Telefon 057/600-2675 oder 2523  
E-Mail: familienland@bgl.d.gv.at

