

## **Nr. 1 und Nr. 9**

### ***Timeout statt Burnout***

Alltagstaugliche Strategien und Übungen

**Gabriele Kaupp**, Supervisorin, Tübingen

Information zu neuen Erkenntnissen der Stress und Burnoutforschung. Anhand des Lebensbalancemodelles von Nosrat Peschekian erhalten Sie alltagstaugliche Strategien und Übungen zur Entspannung und Kräftigung.