



**SELBSTHILFEAARGAU**

# 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)  
Das Treffen ist 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)