

# Burnout als Chance

Workshop 11. März 2011, 13:00 bis 17:30  
geleitet von Chris Tamdjidi

**Burnout** wird leider noch oft verschwiegen, ist aber kein Grund zur Schande. Er ist eine ganz natürliche Konsequenz davon, einmal für etwas zu brennen, sich anzustrengen und zu überanstrengen, und die eigenen Grenzen zu überschreiten.

Trotz den Anforderungen unserer Hochleistungsgesellschaft sind wir aber noch weiterhin Menschen. In dieser 24-Stunden-Gesellschaft und -Arbeitswelt müssen wir neu lernen, abzuschalten und unsere Balance zu halten. Menschen, die das vergessen, schlittern leicht in den Burnout.

**Burnout muss nicht nur ein Problem sein, es kann auch als Chance gesehen werden**, als Möglichkeit, Ihre Kraft neu zu entdecken. Was gibt Ihnen Kraft, was sind Ihre Stärken, wie können Sie danach leben? Dies ist eine Entdeckungsreise mit vielen Möglichkeiten. Sie brauchen nur Mut.

An diesem Nachmittag werden wir die Ursachen von Burnout erforschen und vier hilfreiche Tools für unseren Alltag lernen, die uns helfen können, unseren ureigenen Lebenssinn und die Lebenskraft wieder zu entdecken. Wir können uns austauschen mit anderen Menschen, die Burnout erleben, und gemeinsam unsere Ideen und Lösungswege diskutieren.

**Zeit:**

Freitag, 11.3.2011, 13:00-17:30

**Vorbedingung: keine**

**Kosten: 60 Euro**

(10 Euro Ermäßigung für Shambhala & Windhorse Mitglieder)

**Einzahlung:** Shambhala Meditationszentrum  
Kontonummer 310 322 010 56, BLZ 20111, Erste Bank

**Info & Anmeldung:** Grit Turnowsky  
(0699 115 12 585, [grit.turnowsky@gmx.net](mailto:grit.turnowsky@gmx.net))

**Ort: Shambhala Meditationszentrum Wien**  
Stiftgasse 15-17, 1070 Wien  
<http://wien.shambhala.info>

**Veranstalter:**



WINDHORSE

WINDHORSE-AKADEMIE  
Zeltgasse 8/5, 1080 Wien  
[www.windhorse.at](http://www.windhorse.at)



SHAMBHALA MEDITATIONSZENTRUM  
Stiftgasse 15-17, 1070 Wien  
<http://wien.shambhala.info>