

Was hat Jazz mit Burnout zu tun?

Eine ganze Menge,

denn Jazz ist ein probates Mittel gegen Burnout. Sowohl in der Vorsorge (Resilienzförderung) als auch während der akuten Genesung. Und das kommt so:

Stress

ist allgegenwärtig und kann nur selten wirklich reduziert werden. Ob wir aber von unserem Stress krank werden oder ihn als belastend ansehen, das hängt auch davon ab, ob wir Möglichkeiten zur Entspannung haben und „runterkommen“ können.

Jazz (Musik im Allgemeinen) ist eine wunderbare Möglichkeit die Gedanken weg vom Alltag und den Stressauslösern zu bringen.

Und deswegen fördern wir Jazz im Grünen.



**BURNOUT BERATUNG
MANNHEIM**

zertifizierte Burnout Berater und Therapeuten

Beratungsstelle für Burnout-Patienten und deren Angehörigen in Mannheim Waldhof. Mit Angebot der Prävention durch Stressmanagement, Resilienzförderung, Aufklärung und Vorträgen im betrieblichen Umfeld.

Carl-Reuther-Straße 1

68305 Mannheim

Festnetz: 0621-85451049

Email: kontakt@burnout-beratung-mannheim.de

www.burnout-beratung-mannheim.de