

# Einladung

Im Rahmen ihrer **Veranstaltungs- und Vortragsreihe 2018** laden die Selbsthilfegruppen „**Anti-Mobbing-Zollernalb**“ und „**Burnout-Hilfe-Zollernalb**“ am Mittwoch, 25. Juli 2018 um 19:00 Uhr in den Saal des Balingers Zollernschlosses ein.

**Mobbing und Burnout - Betroffene** befinden sich oft in Situationen, aus denen sie scheinbar keinen Ausweg mehr sehen und zunehmend mehr und mehr unter Druck geraten. Dieser Stress löst im Körper die gleichen Reaktionen aus wie **Angst. Anhaltender Stress erzeugt wiederum Ängste**, vor allem, wenn er mit negativen Gefühlen und Druck verbunden ist. Sehr häufig treten in Verbindung mit Burnout und Mobbing auch **Panikattacken** auf.

Wir freuen uns auf diesen Abend mit der mehrfach ausgezeichneten Buchautorin **Silke Porath**, die selbst jahrelang unter Ängsten und Panikattacken gelitten hat. Mit der Hilfe eines Therapeuten und einer Selbsthilfegruppe gelang es ihr, sich Schritt für Schritt von der Angst zu lösen. Die Erfahrungen, die sie dabei gemacht hat, schildert sie in Ihrem Buch „**Keine Panik vor der Panik**“, aus dem sie an diesem Abend lesen wird.



**Die Veranstaltung ist offen und kostenfrei! Keine Anmeldung notwendig!**

**Wir freuen uns auf viele interessierte Zuhörer, Betroffene, Angehörige sowie deren Fragen und die Diskussion!**

**Wann? Am Mittwoch, 25. Juli 2018 um 19:00 Uhr**

**Wo? Im Schloßsaal des Balingers Zollernschlosses  
Schloßstrasse 5, 72336 Balingen**

Kontakt und weitere Informationen bei Heinz Weisser unter Tel.: 07433 210 110 2  
Mail: [anti-mobbing-zollernalb@web.de](mailto:anti-mobbing-zollernalb@web.de) / Internet: [www.anti-mobbing-zollernalb.de](http://www.anti-mobbing-zollernalb.de)