

## Vortragsreihe Gesundes Salzburg

# RECHTZEITIG AUSSTEIGEN

## WIE FRAUEN UND MÄNNER EIN BURNOUT VERMEIDEN KÖNNEN

Besser einmal zu früh als zu spät an das eigene Wohl denken. Denn befindet man sich einmal im Sog der Überlastungsspirale, verengt sich der Blick dafür beträchtlich. Ein Ausstieg daraus wird zunehmend anstrengender und gesundheitsgefährdender. Achtsamkeit, Zeit haben, Warnsignale ernst nehmen – klingt einfach. Doch was kann man wirklich konkret im Alltag tun, damit Burnout keine Chance hat? Das und einiges mehr erfahren Sie von unseren Experten in den Vorträgen.

### SALZBURG-STADT

**Dienstag, 11. November 2014, 19:00 Uhr**  
Saal der Salzburger Nachrichten  
Karolingerstraße 40

#### Prim. Dr. Hannes Bacher

Arzt für Allgemeinmedizin und Psychiater, Salzburg

#### Mag.<sup>a</sup> Andrea Kirchtag

Psychologin, Unternehmensberaterin, Salzburg

Moderator: **Mag. Josef Bruckmoser**  
Salzburger Nachrichten

### ST. JOHANN/PG.

**Mittwoch, 12. November 2014, 19:00 Uhr**  
Kultur- und Kongresshaus „Am Dom“  
Leo-Neumayr-Platz 1

#### Mag.<sup>a</sup> Christa Seiwald

Klinische und Gesundheitspsychologin,  
Gesundheitsinformationszentrum, Salzburg

Moderatorin: **Elfi Geiblinger**, ORF

### TAMSWEG

**Mittwoch, 12. November 2014, 19:00 Uhr**  
Rotes Kreuz  
Josef-Ehrenreich-Str. 1w

#### Prim. Dr. Hannes Bacher

Arzt für Allgemeinmedizin und Psychiater, Salzburg

Moderator: **Mag. Gottfried Jakob**  
Kuratorium für psychische Gesundheit

### SAALFELDEN

**Donnerstag, 13. November 2014, 19:00 Uhr**  
Congress Saalfelden  
Stadtplatz 2

#### Dr. Kurt Latzelsperger

Facharzt für Psychiatrie, Saalfelden

Moderator: **Michael Hoffmann, Salzburger Woche**

**EINTRITT FREI**

**Gesundes Salzburg.**  
Eine Informationsreihe der Salzburger Gebietskrankenkasse und dem Kuratorium für psychische Gesundheit in Kooperation mit den Salzburger Nachrichten, der Salzburger Woche und dem ORF Radio Salzburg.  
**Kontakt:** GIZ der SGKK, giz@sgkk.at, Tel. 0662/8889 DW 8800