



Ursula Bruhin



Zur Person:

Die 4-fache, 50-jährige Snowboard-Weltmeisterin arbeitet als selbstständige Sportmentorin und lebt in Schwyz: www.ursulabruhin.ch

Anmeldung:

www.frauen-zeit.ch/events

Kontakt:

Agnes Wäfler, 078 865 57 47

Unkostenbeitrag:

CHF 20

BURNOUT UND BOREOUT

Frauenfrühstück mit Kaffee & Gipfeli

Samstag, 26. November 2022

8.45 bis 10.45 Uhr

Chur

Comandersaal, Sennensteinstr. 28

Thema:

Die Referentin spricht über Erfolge und Misserfolge sowie ihren Weg zu Gott. Nach den Olympischen Spielen 2006 in Turin beendete sie ihre Profikarriere. Stress, Existenzängste und fehlende Adrenalin-Kicks führten sie in ein Boreout, dessen Symptome dem Burnout gleichen. Neben der Ausbildung zur Lebensberaterin und zum Coach half ihr der Glaube, das Tief zu überwinden. „Krisen sind nicht nur schlecht. Wenn Sand ins Getriebe gerät, kann daraus eine Perle entstehen“, sagt sie.