

# Selbsthilfegruppe Auszeit Köln

Die Selbsthilfegruppe „Auszeit Köln“ richtet sich an Menschen mit **Burnout, Erschöpfung, Überforderung oder Depressionen**. In einer wertschätzenden, vertraulichen und geschützten Atmosphäre tauschen wir Erfahrungen aus, hören einander zu und unterstützen uns gegenseitig. Niemand muss alles allein bewältigen. Werde auch Du ein Teil unserer Gruppe und melde dich bei uns!

**Treffen: abends nach Absprache, Treffpunkt nach Absprache**

**Anmeldung:** bei Alexander [SHG.Auszeit.Koeln@gmail.com](mailto:SHG.Auszeit.Koeln@gmail.com) oder unter QR-Code

Keine E-Mail? Kein Problem! Melde dich gerne telefonisch:

**Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln**

Marsilstein 4-6, 50676 Köln

Telefon: 0221 95 15 42 16 (Mo + Do 9 – 12:30 Uhr, Mi 14 – 17:30 Uhr)



## Selbsthilfegruppe Auszeit Köln

Anmeldung per E-Mail an Alexander unter

[SHG.Auszeit.Koeln@gmail.com](mailto:SHG.Auszeit.Koeln@gmail.com)

**telefonisch unter**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

0221 95 15 42 16

## Selbsthilfegruppe Auszeit Köln

Anmeldung per E-Mail an Alexander unter

[SHG.Auszeit.Koeln@gmail.com](mailto:SHG.Auszeit.Koeln@gmail.com)

**telefonisch unter**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

0221 95 15 42 16

## Selbsthilfegruppe Auszeit Köln

Anmeldung per E-Mail an Alexander unter

[SHG.Auszeit.Koeln@gmail.com](mailto:SHG.Auszeit.Koeln@gmail.com)

**telefonisch unter**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

0221 95 15 42 16

## Selbsthilfegruppe Auszeit Köln

Anmeldung per E-Mail an Alexander unter

[SHG.Auszeit.Koeln@gmail.com](mailto:SHG.Auszeit.Koeln@gmail.com)

**telefonisch unter**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

0221 95 15 42 16

## Selbsthilfegruppe Auszeit Köln

Anmeldung per E-Mail an Alexander unter

[SHG.Auszeit.Koeln@gmail.com](mailto:SHG.Auszeit.Koeln@gmail.com)

**telefonisch unter**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

0221 95 15 42 16

## Selbsthilfegruppe Auszeit Köln

Anmeldung per E-Mail an Alexander unter

[SHG.Auszeit.Koeln@gmail.com](mailto:SHG.Auszeit.Koeln@gmail.com)

**telefonisch unter**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

0221 95 15 42 16

## Selbsthilfegruppe Auszeit Köln

Anmeldung per E-Mail an Alexander unter

[SHG.Auszeit.Koeln@gmail.com](mailto:SHG.Auszeit.Koeln@gmail.com)

**telefonisch unter**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

0221 95 15 42 16