

## Stressmanagement-Tage/-Seminar

Wir heißen Sie in diesem Wochenend-Seminar herzlich Willkommen und würden Sie gerne einladen, um gemeinsam einen Blick auf das Vergangene und auf das Kommende zu werfen. Aber vor allem fokussieren wir das Verlorene „HIER und JETZT“.

In diesem Seminar bearbeiten wir in entspannter Atmosphäre das Thema Stressmanagement sowohl in der Theorie und auch als praktische Übungen wie Achtsamkeitstraining, Yoga, Akupressur für den Alltag, Biofeedback, Meditation, Entspannungsübungen und vieles mehr.



### Die Kurs-Schwerpunkte sind:

- Mehr Gelassenheit und Entspannung im Leben
- Sicher und gelassen mit Stress in Alltag umgehen
- Stress und Ernährung
- Mehr Lebensfreude und Genuss in den Alltag bringen
- Neue Perspektiven einnehmen
- Stressfrei kommunizieren
- Innere und äußere Stressfaktoren erkennen, reflektieren und Bewältigungsstrategien entwickeln
- Ihr persönliches Gesundheitsprojekt erarbeiten
- Eine Balance zwischen Beruf und Freizeit schaffen

**Am Fr. 12.10.2018** von 14:30 bis 20:00 Uhr &

**Sa. 13.10.2018** von 10:00 bis 18:00 Uhr

**Beschränkte Teilnehmerzahl!**

**Seminarpreis 450 € /Person • Frühbucher 400 € /Person (31.08.2018)**

Anmeldung bitte per E-Mail bis spätestens 05.10.2018: [shideh.safari@aon.at](mailto:shideh.safari@aon.at) oder [info@matrix-baden.at](mailto:info@matrix-baden.at)

Voraussichtlicher Veranstaltungsort ist das Hotel Sacher, 2500 Baden, Helenenstraße 55.

Der Veranstaltungsort wird aber noch nach Anmeldeschluss per e-Mail bekanntgegeben.

