



## SEMINAR: STRESSMANAGEMENT MIT SELBSTVERANTWORTUNG



### Wie kann ich meinen eigenen Herausforderungen stressfrei begegnen?

Unsere **Energetikerin** geht individuell auf Ihre Situation ein und lehrt der Gruppe maßgeschneiderte Entspannungstechniken und Stressabbauethoden, die für jeden Teilnehmer individuell anwendbar sind.

So lernen Sie mit einfachen Methoden, selbstverantwortlich mit Ihrer persönlichen Stresssituation im Alltag und im Berufsleben umzugehen, bzw. diese aufzulösen.

**WANN:** Donnerstag, 18.10.2018 um 17.00 Uhr

**WO:** Mehrgenerationenhaus, Schulgasse 22, 8010 Graz,  
Bus Nr.60 von Krenngasse/Schillerplatz bis VS Waltendorf

**ANMELDUNG:** erbeten **bis 11.10.2018**. per Email an Fr. Dr. Hödl [dr.hoedl@aon.at](mailto:dr.hoedl@aon.at)  
oder Tel. 0664-21 42 537.(begrenzte TeilnehmerInnenzahl !)

Unsere **Energetikerin Judith Schnider** freut sich auf Ihr Kommen!

Vorsitzende und  
Geschäftsführerin:  
**Dr. Eleonore Hödl**  
E-Mail: [dr.hoedl@aon.at](mailto:dr.hoedl@aon.at)  
Mobil: +43 699 172 801 27  
oder +43 664 21 42 537  
ZVR: 550702403

**DIE TEILNAHME AM SEMINAR IST KOSTENLOS !!!**

gefördert von:

