Diakonie
Eine Welt Akademie

Methoden und Tools 2026

TERMIN

10.11.2026, 09:00 - 13:00

VERANSTALTUNGSORT

Tagungszentrum Steinergasse 3,
1170 Wien / Raum 1

TEILNAHMEBETRAG

120 €

ANMELDUNG

Anmeldung bis spätestens
27.10.2026

KONTAKT

Diakonie Eine Welt - Akademie
Steinergasse 3/12, 1170 Wien
dew-akademie@diakonie.at
https://dew-akademie.at

Bye, bye Stress!

Workshop zur Förderung der Gesundheit

Alle sind gestresst, ja es ist richtig modern geworden und leider auch richtig ansteckend. Wenn Menschen um uns eine gestresste Stimmung haben, lassen wir uns nur allzu oft mitreißen. Leider ist die ganze Mühe umsonst, denn die ganze Anspannung und die Stimmung, die wir produzieren wenn wir gestresst sind, machen uns weder besser noch schneller – im Gegenteil!

In diesem Workshop erforscht jede:r Teilnehmer:in seinen:ihren speziellen Stil gestresst zu werden, die Auslöser, die ihn:sie ins Stressmuster bringen und wir lernen mit gezielten Körperübungen alltagstaugliche Wege aus dem Stress raus.

Das Ziel ist, dass Dich dieser Workshop mit praktischem Werkzeug ausstattet, um im Alltag entspannter und effizienter zu sein. Damit aus dem Stress wieder ein positiver Kick wird!

Referentin

Ingrid Perner
qualifizierte Praktikerin und Trainerin der Grinberg Methode
SMOVE Trainerin