

**TERMIN**

30.09.2025, 09:00 - 13:00

**VERANSTALTUNGSORT**

Steinergasse 3, 1170 Wien, EG -  
Raum 2

**TEILNAHMEBETRAG**

116 €

**ANMELDUNG**

Melden Sie sich bitte bis spätestens  
**16. September 2025** an.

**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