Einladung zum Online-Vortrag

Less Stress: Gelassen und Entspannt!

Inhalte

Gelassenheit ist DAS Erfolgsrezept für mehr mentale Stärke und Resilienz in herausfordernden Situationen. Wie Sie Ihren Lebensstil nachhaltig verändern und Ihre vorhandenen Ressourcen für mehr Entspannung und einem besseren Umgang mit Stress nutzen können, zeigt Ihnen Trainer Simon Brandstätter. Dies vor allem durch theoretische Inputs, welche sich vor allem mit psychischer Energie und Verhältnis- und Verhaltensorientierung beschäftigen. Außerdem stellt er einen Methoden-Katalog mit Atementspannung, Achtsamkeit und vielen weiteren Werkzeugen für einen entstressten Alltag für Sie bereit!

Vortragender

Mag. Simon Brandstätter ist klinischer und Gesundheitspsychologe, Sportpsychologe, außerdem Coach und Trainer. Er arbeitet erfolgreich mit unterschiedlichsten Bildungseinrichtungen zusammen und ist darüber hinaus als gefragter Sportpsychologe für den ÖFB und den SK Rapid tätig.

Termine zur Auswahl

- 16.04.2024 von 16:00 bis 18:00 Uhr
- 17.04.2024 von 13:00 bis 15:00 Uhr
- 18.04.2024 von 09:00 bis 11:00 Uhr

Anmeldung und Technik

Hier können Sie sich ab sofort anmelden: BVAEB-Live

- Der Online-Vortrag wird als LIVE-Stream übertragen.
- Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie ein E-Mail zur Bestätigung mit allen notwendigen Informationen.
- Die Möglichkeit zur Interaktion mit dem Vortragenden besteht über eine Chatfunktion.
- Bei einer Anwesenheit von 75% können Sie sich eine Teilnahmebestätigung herunterladen.
- Für den technischen Support im Vorfeld, wie auch während der Veranstaltung, steht das Team der Firma domotion unter office@domotion.at zur Verfügung.

bvaeb