



Einladung

zum

Seminar:

Rascher Stressabbau für einen gesunden Arbeitsalltag

am

02. Juni 2026

von 09:00 Uhr bis ca. 17:00 Uhr

mit

Mag.^a Eva Maria Kobler

Seminarinhalt:

Wie schaffe ich es, die täglichen Herausforderungen mit Gelassenheit und innerer Stärke zu meistern? Sind Sie interessiert an praktischen und einfachen Tipps, um den beruflichen Alltagsstress ruhig und professionell zu bewältigen? In diesem Seminar erfahren und erlernen Sie vielfältige Stressmanagement-Techniken, die Sie sofort für den täglichen Stressabbau nutzen können. Dank der Methodenvielfalt entdecken Sie den besten Weg, um Stress individuell abzubauen, denn nicht jede Methode passt für jeden gleichermaßen.

Genießen Sie einen tief entspannenden Seminartag voller wertvoller Impulse für Ihr persönliches Stressmanagement im beruflichen Alltag.

Inhalte:

Individuelles Stressmanagement und Tiefenentspannung
Praktische Tools und Übungen für den Stressabbau im beruflichen Alltag
Inputs zu Wirkungsweise und Hintergrund der einzelnen Methoden

- Atemübungen
- Bewegungsübungen
- Mentaltrainingselemente
- Achtsamkeitsübungen

SEMINARE



- Musik- und Klangentspannung
- Klopfakupressur
- Unterstützung durch Pflanzen aus der Traditionell Europäischen Medizin (TEM)

Persönliche Reflexion und Maßnahmendefinition für den beruflichen Alltag
Aktiver Austausch und Diskussion

Nutzen Sie die Gelegenheit, uns vorab Fragen zu stellen, damit auf diese bereits im Seminar eingegangen werden kann. Zudem haben Sie die Möglichkeit, beim Seminar direkt Fragen an die Referentin zu stellen!

Ihre Fragen richten Sie bitte formlos an: seminare@gbv-akademie.at

Ihr Ziel / Nutzen:

Die Teilnehmer:innen erleben eine Vielfalt an Stressabbau-Methoden durch praktische und einfache Übungen. Sie erstellen einen individuellen Maßnahmenplan und tanken Kraft für den beruflichen Alltag.

Zielgruppe:

Alle Mitarbeiter:innen der gemeinnützigen Wohnungswirtschaft.

Die Teilnehmer:innenanzahl ist beschränkt!

Ihre Referentin:

Mag.^a Eva Maria Kobler

Wirtschaftstrainerin, Diplom-Lebens- und Sozialberaterin, Business-, Gesundheits- und Naturcoach

Investition / Kostenbeitrag:

EURO 620,00 + 20 % USt

(inkl. Seminarunterlagen, Pausenverpflegung, Mittagessen, exkl. Nächtigung)

Die Stornobedingungen entnehmen Sie bitte unseren AGB auf der Website unter: [GBV-Akademie – AGB](#).

Anmeldeschluss: 04. Mai 2026

Veranstaltungsort:

Hotel Schillerpark Linz, a member of Radisson Individuals

Rainerstraße 2-4/Eingang Schillerplatz, 4020 Linz, T +43 732 6950 0

Bei Hotelreservierungen im Hotel Schillerpark **** Linz, a member of Radisson Individuals in Linz können Sie gerne unter Berufung auf das Seminar unsere günstigen Konditionen in Anspruch nehmen.

Bitte schicken Sie Ihre Zimmeranfrage an folgende E-Mail-Adresse:

info.schillerpark.linz@radissonindividuals.com

Kontaktperson: Frau Katrin Deimel (seminare@gbv-akademie.at oder +43 732 89 05 06 oder +43 699 18016161)

Wir freuen uns, Sie bei diesem Seminar begrüßen zu dürfen!