

Den Stress killen und gemütlich chillen

KURIER-Verlosung – „Super Brain Yoga“ für gestresste Mitarbeiter

Der Chef blüht über die Schulter, die To-do-Liste wird immer länger, und das Pop-up-Fenster meldet die x-te unbeantwortete eMail? Stress im Büro ist nichts Ungewöhnliches, aber nicht jeder kann damit umgehen.

Wer nach Möglichkeiten sucht, Stress zu reduzieren, kommt deshalb am 28. September, 16 bis 22 Uhr, ins Linzer Siemens Forum. Dort dreht sich alles ums Thema „Stressmanagement und Energiegewinn“. Beim Vortrag stellt Claudia Diöckmann vom Institut für Energiearbeit Möglichkeiten vor, die eigenen Kräfte optimal einzusetzen. Der Workshop „Super Brain Yoga“ zeigt

Übungen, die die Leistungskraft erhöhen, und überall anwendbar sind.



WOLFGANG

2 Minuten Yoga lassen den Büroalltag relaxier angehen

Lust bekommen, den Stress zu killen? Der KURIER verlost in Kooperation mit dem Institut für Energiearbeit fünf Seminarplätze, KURIER-Leser zahlen 50 statt 60 Euro.

INFO: Der KURIER und das Institut für Energiearbeit vergeben fünf Seminarplätze. KURIER-Leser erhalten zudem einen Preisnachlass von 10€. Wer gewinnen will, schickt eine eMail an kariereinsatz@kurier.at, Betreff: Super Brain Yoga, oder eine Postkarte an KURIER, Kennwort: Super Brain Yoga, Postfach 2000, 1072 Wien, Einsendeschluss: 22. September. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnehmer sind einverstanden, bis auf Widerruf über weitere Aktionen des KURIER – auch telefonisch oder per eMail – informiert zu werden.