März 2013

28

Mär

[Entspannungstechniken für den Arbeitsalltag](#)

Am 22. Jänner 2013 habe ich im Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend in der „Plattform für Frauen“ einen einstündigen Workshop abgehalten, der von der dortigen Personalvertretung organisiert worden war. Thema: „Techniken für Kurz-Entspannung zum Auftanken zwischendurch im stressigen (Arbeits)-Alltag“.

[Weiterlesen ... Entspannungstechniken für den Arbeitsalltag](#)

03

Mär

[Interview mit Elisabeth Haas zum Thema "Downshifting"](#)

In der Jännerausgabe 2013 des Magazins "aktiv & gesund" der Merkur Versicherung wurde ich zum Thema "Downshifting" interviewt.

[Weiterlesen ... Interview mit Elisabeth Haas zum Thema "Downshifting"](#)