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"