



### **Workshopleitung:**

Mag.a Irene Pollak, Psychosoziale Beraterin

**Zielgruppe:** Menschen mit Stress und/oder Burnout

### **Ziele des Seminars:**

Das Seminar vermittelt einen gesunden Umgang mit Stress und führt nachhaltig zu mehr Gelassenheit.

### **Ihre Investition:**

- Anwesenheit zu den Kurszeiten
- Tägliches Üben zu Hause
- Workshopbeitrag von € 420,- (inkl. MwSt.) Der Beitrag beinhaltet 2 Audiodateien sowie diverse Workshop-Unterlagen.

### **Seminaranmeldung:**

Ab sofort möglich

### **Teilnahmebedingungen:**

- Ausfüllen des Anamnesebogens
- Telefonisches Beratungsgespräch
- Einzahlung des Workshopbeitrages von € 420,- auf das Konto bei der Erste Bank, reflekt – Mag. Irene Pollak, Konto Nr. 28259457501, Blz. 20111.

### **Veranstaltungsort:**

Praxis reflekt, Fanny-Mintz-Gasse 6, 1020 Wien

### **Termine:**

8-Wochen-Kurs: 30 Stunden gesamt, verteilt auf 1x pro Woche 3 Stunden, 1 x 1 ganzer Tag. Termine nach Wunsch der Gruppe.

### **Anmeldung und weitere Informationen:**

**reflekt - Psychosoziale Praxis**, Mag<sup>a</sup> Irene Pollak, Fanny-Mintz-Gasse 6/16, 1020 Wien, Tel.+43 (0)699 8188 4086, [www.reflekt.at](http://www.reflekt.at), [irene@reflekt.at](mailto:irene@reflekt.at)