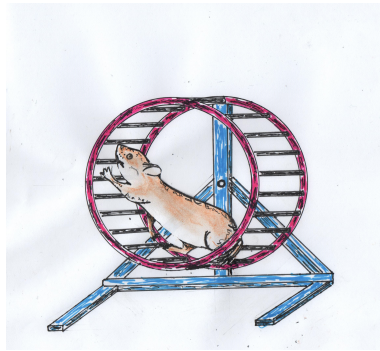


Raus aus dem Hamsterrad



Stop. Reset. Refocus

Immer erreichbar, ständiger Zeitdruck, volle To-do-Listen und das Gefühl, nie wirklich zur Ruhe zu kommen - für viele ist das längst Alltag geworden.

Doch Dauerstress muss nicht zur Gewohnheit werden. Dieses Seminar lädt Sie/Dich dazu ein, bewusst auszusteigen: aus dem Autopiloten, aus dem Dauerstress, aus dem inneren Antreiber-Modus. Stattdessen geht es darum, eine neue Pausenkultur zu etablieren, die nicht nur Raum für Erholung schafft, sondern auch Klarheit, Fokus und Lebensqualität zurückbringt.

Inhalte:

- Selbstwahrnehmung stärken
- Innere & äußere Antreiber identifizieren
- Alltagsnahe Entspannungstechniken
- Praktische Übungen & Impulse
- Stressoren frühzeitig erkennen & Gegenstrategien aufbauen
- Mehr Fokus auf das Wesentliche
- Achtsame Entschleunigung
- Verbesserte Konzentration und mentale Klarheit
- Mehr Gelassenheit im Alltag
- Aktive Gesundheitsförderung durch bewusste Pausen

Termin: Freitag, 18. September 2026 von 14:00 - 18:00 Uhr

Ort: Salzburg-Stadt (genaue Adresse wird noch bekanntgegeben)

Beitrag: € 95,--

Referentin: Mag^a Gabriele Hornung

Anmeldung per Mail unter: [gabriele.hornung\[at\]sbg.at](mailto:gabriele.hornung[at]sbg.at)

Für Rückfragen und Informationen stehe ich gerne unter +43 (0)676/8686 1001 zur Verfügung und freue mich auf Ihre/Deine Kontaktaufnahme!