

# Resistent gegen Stress – Marion Weiser zeigt, wie man das schafft

Stärker, besser, größer. Die moderne Leistungsgesellschaft muss sich Tag für Tag behaupten, gegen stets neue Konkurrenz in einem zunehmend härteren Verdrängungswettbewerb. Das wirft unweigerlich auch Schattenseiten auf. Stress und in zunehmendem Maße Burn-out sind negative Begleiterscheinungen. Marion Weiser, lizenzierte Trainerin und Praktikerin der Grinberg-Methode, nimmt sich dieser Problematik an und rückt dem Störfaktor Stress speziell am Arbeitsplatz zu Leibe.

Gezielt bietet deshalb Weiser ab den nächsten Wochen für Unternehmen Stressanalysen an – in der Grinberg-Praxis in der Linzer Mozartstraße 43 bzw. auf Wunsch auch direkt in den Firmen, was insofern den Vorteil hat, dass stressauslösende bzw. -beeinflussende Faktoren direkt am Arbeitsplatz in die Stressanalyse mit einbezogen werden können. Interessenten wenden sich an Marion Weiser, Tel. 0650-6677277, E-Mail: marion.weiser@gmx.at

Für Stressgeplagte bzw. all jene, die es nicht so weit kommen lassen wollen, empfiehlt sich vor allem auch der „Stress-los-Workshop“, der am 30. September 2006 von 9 bis 18.30 Uhr ganztätig auf dem Programm steht. „Die Teilnehmer erlernen dabei Techniken, wie sie sich auf stressige Situationen vorbereiten können, um in Stresssituationen entspannter, kraftvol-



**Marion Weiser: „Viel beschäftigt zu sein, ist in, gestresst zu sein, ist jedoch out.“**

ler und konzentrierter zu bleiben bzw. danach optimal regenerieren und entspannen zu können“, nennt Weiser die Workshop-Ziele.

Auf dem Programm stehen Entspannungs- und Atemtechniken, Bewerbungs- und Aufmerksamkeitstraining, Konzentrationsübungen, das Erkennen des persönlichen Stressverhaltens, Anleitungen, um den eigenen Stress-Bewältigungs-Stil zu stoppen sowie das sich ständig drehende „Rad im Kopf“ stoppen zu lernen sowie Infos darüber, wie sich Stress im Körper manifestiert. Anmeldungen und Detailinfos dazu bei Marion Weiser.