



20 min nördlich von Graz
ROTES KREUZ, Bruckerstraße 4, 8130 Frohnleiten

vom

STRESSMODUS IN DIE BALANCE

Achtsamkeit • Mentaltraining • HRV-Biofeedback

Kommen Sie kaum zur Ruhe?
Liegen Sie nachts oft wach im
Bett & grübeln? Fühlen Sie sich
erschöpft & energielos?
Lernen Sie, Ihr Nervensystem zu
verstehen und zu regulieren –
für mehr Kraft im Alltag!

Gesundheit
ist ein wertvolles
GUT.



mit

HRV-Messung

(Herzratenvariabilität) *

*wichtiger Messwert
für Ihre Gesundheit

wissenschaftlich fundiertes Stresskompetenztraining inkl.
HRV-Messung

TERMINE & INFOS &
ANMELDUNG





ZWEI TAGE INTENSIVTRAINING FÜR IHRE GESUNDHEIT



Zeit zum Üben zwischen den Terminen

TAG 1: Sa, 10.10.2026

- **Stress:** Auswirkungen auf Körper, Gedanken und Gefühle
- das **Nervensystem** im Fokus: Sympathikus, Parasympathikus und Vagusnerv
- eigene Stressmuster erkennen
- formelle & informelle Achtsamkeit
- PRAXIS
- **HRV-Messung**

TAG 2: Sa, 24.10.2026

- Nervensystem gezielt regulieren
- praktische Tools für den Alltag
- **Selbstfürsorge & Selbstmitgefühl** stärken
- **HRV-Training:** Ihr Nervensystem in Balance bringen
- Integration & Transfer in Beruf und Alltag



ein Angebot für:

- ✓ Menschen mit hoher Stressbelastung
- ✓ Menschen mit Schlafproblemen
- ✓ Menschen mit Führungsverantwortung
- ✓ Mütter, Eltern, Pädagog:innen
- 👥 max. **15 TLN**-persönliche Atmosphäre
- Teilzahlung möglich

Zeiten: 9:00 bis 17:00 Uhr, weitere Termine online

nach dem Seminar können Sie:

- ✓ Stresssignale früher erkennen
- ✓ den Alarmmodus verlassen
- ✓ schneller entspannen
- ✓ besser schlafen
- ✓ Ihre Energie bewusster einsetzen
- ✓ Methoden sofort im Alltag anwenden



MAG. BETTINA JERAM

Pädagogin
Erwachsenenbildnerin
Dipl. Achtsamkeits- &
Entspannungstrainerin
Dipl. Mentaltrainerin

INVESTITION IN IHRE GESUNDHEIT



350 €
Frühbucherpreis
bis 28.9.2026

danach 390 €

inkl. Unterlagen, kleine feine Verpflegung,
Getränke & liebevolle Goodys

ANMELDUNG & INFO

+ 043 650 84 05 661
info@bettinajeram.at
www.bettinajeram.at

Ich freue mich auf Sie ♥