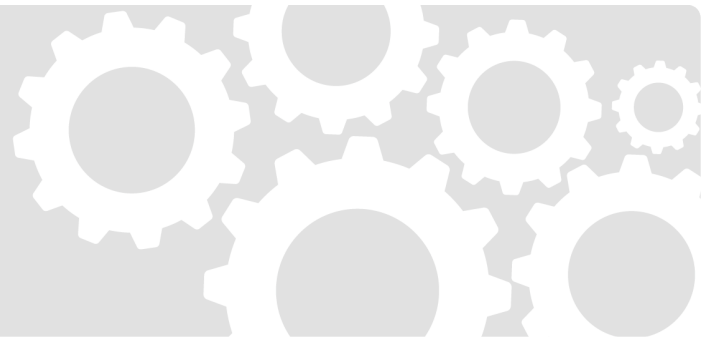


## SEMINAREINLADUNG



# Stressfreier und entspannter im Alltag

Vorträge, praktische Einheiten und Selbstreflektion

Seminarnummer 2026-13

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Sie recht herzlich zur Teilnahme an unserem Seminar einladen.

### Inhalte:

- Gesund und leistungsfähig im Job
- Work-Life-Balance
- Gelassenheit im Arbeitsalltag

### Weitere Seminarinhalte:

- Stress reduzieren - Resilienz stärken
- Bewegung und Ernährung
- Praktische Übungen

### Ziel:

Die Teilnehmer (m/w/d) erfahren, wie sie ein neues Bewusstsein und neue Strategien entwickeln, um selbst mehr für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun. Dieser Tag gibt die Möglichkeit, eigene Verhaltensmuster zu erkennen und neue Lösungen zu erleben und umzusetzen.

### Zielgruppe:

- Mitarbeiter (m/w/d) aus allen Bereichen

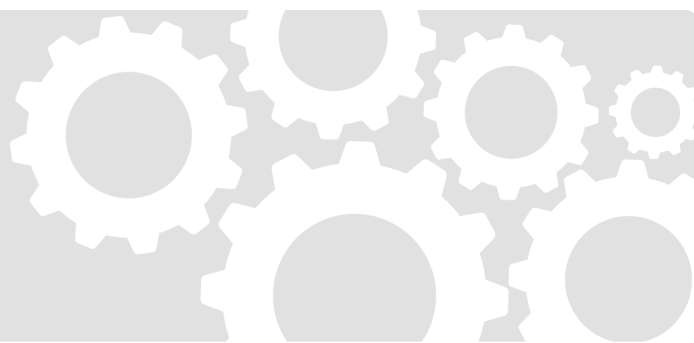
### Kosten:

- 630,00 € pro Person zzgl. MwSt.

Die Gebühr beinhaltet das Seminar inkl. Unterlagen, Parkgebühren und Verpflegung (Frühstückspause, Mittagessen, kalte und warme Getränke).

### Kundenrabatt:

## SEMINAREINLADUNG



Kunden der Hermann Bantleon GmbH erhalten 15% Kundenrabatt auf den Seminarpreis.

### Seminardaten:

Datum: Mittwoch 25.03.2026 bis Mittwoch 25.03.2026  
Zeit: 09:00 - 16:30 Uhr  
Ort: Bantleon Forum, Blaubeurer Straße 32, 89077 Ulm  
Referent/in: Anja Bonde - Coaching  
Anmeldung: [forum@bantleon.de](mailto:forum@bantleon.de)

Weitere Informationen zum Seminar finden Sie auf unserer Homepage unter [www.bantleon-forum.de](http://www.bantleon-forum.de). Bitte beachten Sie unsere AGB.

Mit freundlichen Grüßen,

**BANTLEON FORUM**

17.02.2026 05:31:38