

Zu meiner Person

Ich wurde 1967 in Wien geboren und bin Vater von zwei großartigen Kindern.

Motivation und Herzenswunsch

MENSCHEN STÄRKEN!

Mein Hintergrund

Ich arbeitete u. a. 18 Jahre in einer Bank, davon 10 Jahre als Aktienhändler. In dieser Zeit erlebte ich selbst, wie Stress und permanente Anspannung Körper und Geist aus dem Gleichgewicht bringen können.

Ich nahm mir im Jahr 2004 eine Auszeit und absolvierte eine Ausbildung zum Entspannungstrainer. Seit dieser Zeit beschäftige ich mich mit den Themen Stress und Entspannung und im Allgemeinen mit der Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Erwachsenen. Selbstakzeptanz, wertschätzende und gewaltfreie Kommunikation sowie die Stärkung des Selbstbewusstseins sind unter anderem wichtige Themen meiner Arbeit.

Erfahrung

25 Jahre Finanzbranche (davon u. a. 10 Jahre als Aktienhändler und 6 Jahre im Außendienst)
Seit 2005 Vorträge und Seminare zu den Themen Stressbewältigung und Entspannung
2011 Gründung der Glückswerkstatt
Kinderbuchautor
Neues Projekt: positive Liedtexte schreiben

Einzelstunden, Vorträge und Seminare

Ich gebe gerne meine Erfahrungen und Erkenntnisse aus den letzten 20 Jahren zu den Themen Stress und Entspannung weiter. Mein Zugang: Wir sind lösungsorientiert, erkennen Ursachen und Zusammenhänge und sind offen für neue Ideen. Mit dem Ziel, mehr innere Ruhe und Kraft für alle Bereiche unseres Lebens. Praxisorientiert, sofort umsetzbar und in einer verständlichen Sprache.
Workshops für Kinder zum Thema „Ich schaffe das“ (Titel meines 2. Kinderbuches)

Kontakt

T: +43 664 2516435
E: [g|ueckswerkstatt \[at\] a1 \[dot\] net](mailto:g|ueckswerkstatt[at]a1[dot]net)
W: www.g|ueckswerkstatt.at