

BILDUNG.
FREUDE INKLUSIVE.



bfit
@work

BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG
in der modernen Arbeitswelt

Gesund und fit

durch den Arbeitsalltag



BILDUNG.
FREUDE INKLUSIVE.

INHALTSVERZEICHNIS

bfit@work – Aus- und Weiterbildungen zur betrieblichen Gesundheitsförderung

Stark im Job – mehr Power für die Arbeit	5
Bodycoaching & Empowerment	6
Resilienz – Widerstandsfähigkeit und innere Stärke	7
Diplomausbildung zum Resilienz-Coach	8
Mentaltraining – gut sein, wenn's drauf ankommt im Job	10
Ärgermanagement – mehr Gelassenheit im Umgang mit Ärger	11
Schlaf – zentrale Energiequelle für den Berufsalltag	12
Powerfood – die richtige Ernährung für einen erfolgreichen Berufsalltag	13
Mit Achtsamkeit zu einer besseren Work-Life-Balance	14
Diplomausbildung Achtsamkeits- und EntspannungstrainerIn	15

JOIN US ON





Aus- und Weiterbildungen zur betrieblichen Gesundheitsförderung

Steigern Sie die Wettbewerbsfähigkeit, die Produktivität und den Erfolg Ihres Unternehmens durch gesunde, motivierte und zufriedene MitarbeiterInnen!

Gesundheit, das wohl wichtigste Gut im Leben, wird durch körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden charakterisiert. Nicht immer gelingt es, dieses umfassende Wohlbefinden besonders im Arbeitsalltag (im Büro oder im Homeoffice) zu erreichen bzw. zu erhalten.

Dazu gehört es auch, gewohnte Verhaltensweisen zu ändern und ein gesundheitsförderliches Umfeld in unserem Arbeits- und Privatleben zu schaffen.

In unseren Seminaren thematisieren wir die wichtigsten Bereiche zur gesunden Lebensführung – Bewegung, Entspannung und Ernährung – und bieten Anwendungs- und Umsetzungsmöglichkeiten für die Praxis an.

Das bfi Steiermark – ein mit dem BGF-Gütesiegel ausgezeichnetes Unternehmen – bietet dazu praxisrelevante und interessante Seminare an, die zu den unterschiedlichsten Lebenssituationen der ArbeitnehmerInnen passen.

Immer mehr Betriebe erkennen den Handlungsbedarf, in betriebliche Gesundheitsförderung zu investieren.

Denn Sie profitieren davon auch mit umfassenden langfristigen Vorteilen und Erfolgen für das Unternehmen:

- Gesundere MitarbeiterInnen und Senkung von Krankenständen
- Steigerung der Leistungsfähigkeit und der Produktivität
- Senkung der arbeitsbedingten Belastungen
- Verbesserung des Betriebsklimas
- Erhöhung der Motivation und Zufriedenheit der MitarbeiterInnen
- Zufriedenere KundInnen
- Besseres Firmenimage
- Erhöhung der Attraktivität als ArbeitgeberIn



Stark im Job – dem Leistungsdruck gewachsen

„Stark im Job“ ist ein Angebot für mehr Energie am Arbeitsplatz. Ihre Leistung, Ihre Produktivität und Ihr Engagement erhöhen sich deutlich, wenn Sie mit einer positiven Grundhaltung an die Arbeit gehen. Entdecken Sie in diesem Seminar Ihre persönliche Strategie für mehr Leichtigkeit und Leistungsfähigkeit und wie Sie Ihre persönlichen Ressourcen und Fähigkeiten stärken können, um Ihren Job auch in herausfordernden Situationen selbstsicher, gelassen und souverän meistern zu können.

ZIELE:

In diesem Seminar erkennen Sie die Zusammenhänge von körperlichen und gedanklichen Vorgängen und können diese bewusst im Arbeitsalltag steuern. Die praxisbezogenen Übungen unterstützen Sie im Arbeitsprozess und verbessern den achtsamen Umgang mit der eigenen Person. Um Ihre Fähigkeiten und Stärken auch in herausfordernden Stresssituationen bewusst abrufen zu können, trainieren Sie im Seminar erprobte Techniken und Übungen. Sie lernen, wie Sie Ihre Kompetenzen in außergewöhnlichen Situationen zielgerichtet einsetzen, die Herausforderungen Ihres Jobs gelassener bewältigen und die eigene Gesundheit unter den anspruchsvollen Bedingungen Ihres Alltags optimieren können. Sie stärken Ihr Selbstbewusstsein und lernen Techniken und Übungen kennen, die Sie erfolgreich anwenden können, um in einen positiven emotionalen Zustand zu gelangen.

INHALT:

- Analyse der typischen Anforderungen und Belastungen im Arbeitsalltag
- Selbstwahrnehmung, Selbstwertgefühl und Lebensreflexion
- Gelassenheit durch Achtsamkeitsübungen
- Soziale Aspekte - das kollegiale Miteinander
- Mentales Selbstcoaching - Umgang mit Emotionen und negativen Gedanken
- Praxisbezogene Übungen für mehr Energie im Office-Management (Balance-Modell, Nicht-Botschaften-Jagd, positive Glaubenssätze und Denkmuster, LEB-Modell etc.)
- Effektive Pausengestaltung
- Körperaktivierungs- und Entspannungsübungen am Arbeitsplatz (Blitzentspannung, Körperkräftigung und -dehnung)

DAUER: 16 UE



Bodycoaching & Empowerment

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit:
In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihren Körper richtig fordern und fördern können.

ZIELE:

Das Bodycoaching widmet sich der Bewusstmachung von Zusammenhängen zwischen Gesundheit und Bewegung. Mit einem sportmotorischen Test wird eine Ist-Zustandserhebung der derzeitigen Fitness durchgeführt. Aufbauend auf diesem Ergebnis lernen Sie, in Ihrem optimalen gesundheitsfördernden Herzfrequenzbereich zu trainieren. Darüber hinaus erarbeiten Sie Möglichkeiten, wie Sie eigene Ressourcen aktivieren, um dem (Arbeits-)Alltag entspannter und gelassener zu begegnen. Sie lernen einfache, leicht integrierbare sowie kreative Übungen kennen, die zu mehr Energie und Selbstbewusstsein führen und dadurch auch zum Weitermachen motivieren.

INHALT:

- Gesundheit, Gesundheitsmodelle und -säulen
- Sportmotorischer Test (UKK Walking Test)
- Individuelle Auswertung mit Trainingsempfehlung (Herzfrequenz und Trainingsdichte)
- Die Bedeutung von Bewegung in den verschiedenen Altersdekaden
- Die meist verbreiteten Fitness-Lügen
- Tipps zum optimalen Training
- Technikempfehlungen: Laufen bzw. Nordic Walking
- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Kräftigungsübungen ohne Geräte
- Praktische Energie- und Ausgleichsübungen
- Entspannungs- und Atemübungen für mehr Wohlbefinden

DAUER: 16 UE



Resilienz – Widerstandsfähigkeit und innere Stärke für berufliche Belastungen

Resiliente Menschen bewältigen turbulente oder schwierige Lebenssituationen, mit denen andere schwer zurechtkommen oder sogar daran scheitern. Mehr noch: Sie wachsen dadurch in ihrer Persönlichkeit. Auch Sie wollen sich diese Fähigkeit aneignen? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie.

ZIELE:

Durch diese angeleiteten Analyse- und Reflexionsprozesse stellen die Teilnehmenden ihren persönlichen Methodenkoffer entsprechend ihrer persönlichen Stärken und Grenzen zusammen. Hohe Leistungsanforderungen erfordern einen optimalen Energieeinsatz sowie einen professionellen Umgang mit Belastungen und Konflikten. Jeder Mensch verfügt - bewusst oder unbewusst - über die Kompetenz, herausfordernde Situationen zu meistern. In diesem zweitägigen Workshop bietet sich Ihnen die Chance, Belastungen und Krisen beruflicher oder privater Natur zu analysieren und Veränderungspotenziale zu erkennen. Durch Reflexion Ihrer persönlichen Stärken und Training Ihrer persönlichen Ressourcen werden Sie in Zukunft Ihre hohe Leistungsfähigkeit erhalten und Ihre Krisen- und Konfliktfähigkeit ausbauen. Sie erfahren, was Sie tun können, um Ihren Energiehaushalt in Balance zu halten. Methoden: TrainerInnenkurzinputs, Reflexion und Transfer anhand persönlicher Fallbeispiele, Erfahrungsaustausch, Best-Practice-Beispiele, Übungen in Kleingruppen, Übungen für den Alltag kennenlernen und ausprobieren, Selbstreflexionen, Diskussionen im Plenum; Schwerpunktsetzungen auf verschiedene berufliche Settings möglich

INHALT:

- Überblick über das Resilienzkonzept: Definition, Forschung, verwandte Konzepte
- Die 7 Säulen der Resilienz: Lösungsorientierung, Optimismus, Akzeptanz, Verantwortungsübernahme, Beziehungen gestalten, Zukunft gestalten, sich selbst regulieren
- Resilienzfaktoren
- Stress: Grundlagen von Stress und Stressbewältigung
- Die Krise als Chance
- Entwicklung und Training der persönlichen Resilienz durch konkrete Tools und Techniken, mit dem Ziel, diese in den persönlichen Alltag im Berufs- und Privatleben zu transferieren
- Analyse und Reflexion der eigenen Verhaltensweisen in Bezug auf die innere Widerstandskraft
- Umgang mit den persönlichen Energieressourcen
- Verinnerlichte Antreiber oder Glaubenssätze identifizieren und ausbalancieren
- Umgang mit Emotionen
- Resilienz und Achtsamkeit eines einfachen mobilen Roboters)

DAUER: 16 UE



Diplomausbildung Resilienz-Coach

Akkreditiert im Rahmen der WeiterbildungsAkademie Österreich mit 11,5 ECTS

Laut WHO sind Stress und Folgeerkrankungen die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts. Da man Stress, Krisen und Probleme aber meist nicht verhindern kann, ist der Umgang damit entscheidender als bisher. Resiliente Menschen sind dabei wesentlich im Vorteil und Unternehmen mit resilienten MitarbeiterInnen profitieren in vielfacher Hinsicht. Mit dieser zukunftssträchtigen Diplomausbildung erhalten ausgewählte ExpertInnen in Ihrem Unternehmen Tools und Methoden, mit denen sie die Widerstandsfähigkeit der KollegInnen und MitarbeiterInnen gegenüber Krisen und Belastungen des täglichen Lebens stärken. Damit können langfristige Krankenstände verkürzt oder sogar verhindert werden. Stresserkrankungen und Burnout haben in Ihrem Unternehmen keine Chance mehr!

ZIELE:

In dieser Diplomausbildung lernen Sie die Möglichkeiten und Methoden kennen, um andere Menschen in Bezug auf veränderte bzw. erschwerte Lebenssituationen sowie Krisensituationen zu coachen und die Entwicklung einer psychischen Widerstandskraft gegenüber diesen Belastungen zu unterstützen. Sie lernen fundierte Methoden kennen, um die Ursachen von Beanspruchungen des Lebensalltags zu erkennen und zu analysieren. Mit Ihrem umfangreichen Wissen spezialisieren Sie sich als Coach für die Bewältigungsstrategien und Stärkung der Widerstandskraft, um dies an Ihre MitarbeiterInnen und KollegInnen weiterzugeben.

INHALT:

Die Diplomausbildung wird als berufsbegleitende Wochenendveranstaltung (mit 8 Blöcken) angeboten und schließt mit einer Diplomarbeit und einer Diplomprüfung ab.

DAUER: 160 UE
(Präsenzphase 120 Unterrichtseinheiten und Selbstlernphase 40 Unterrichtseinheiten)

ZIELGRUPPE:

Gesundheitsbeauftragte aus Unternehmen, PersonalentwicklerInnen, BetriebsrätInnen, alle am Thema interessierten Personen und Personen aus beratenden Berufen, wie Lebens- und SozialberaterInnen, PsychologInnen, Coaches, TrainerInnen, PädagogInnen, EnergetikerInnen

AUSBILDUNGSLEITUNG:

MMag.a Petra Ruprechter-Grofe

Klinische und Gesundheitspsychologin, Arbeitspsychologin, Diplompädagogin, Dipl. Trainerin für Erwachsenenbildung, Tabakentwöhnungstherapeutin, selbständig tätig als Psychologin und Trainerin in den Bereichen Burnout, Resilienz, Stressbewältigung und -prävention; Evaluierung und Analyse arbeitsbedingter psychischer Belastungen

Resilienz-Coach

Einführung in das Resilienzkonzept

Führung und Steuerung von Gesprächen

Resilienz und Persönlichkeit

Krisenbewältigung

Mentale und emotionale Stabilität

Achtsamkeits- und Resilienzförderung

Interventionstechniken



Abschlussseminar



Mentaltraining – gut sein, wenn's drauf ankommt im Job

Nicht nur SportlerInnen sind mit Situationen konfrontiert, bei denen auf den Punkt genau die persönliche Bestleistung abgerufen werden muss. Ob es uns gefällt oder nicht, wir leben heutzutage in einer Leistungsgesellschaft. Im Alltags- und Berufsleben sind wir damit konfrontiert, dass Entscheidungsverantwortung und Spitzenleistungen verlangt werden. Um mit Drucksituationen umzugehen und trotzdem mit Freude bei der Sache zu sein, ist es von zentraler Bedeutung, körperlich, emotional, im Handeln und in Gedanken im Gleichgewicht zu sein.

Nutzen Sie die Ressource „mentale Stärke“ für mehr Leistungsvermögen und Motivation, um in persönlichen und beruflichen Belastungssituationen die persönliche Bestleistung auf den Punkt genau abrufen zu können. Erlernen Sie die richtige mentale Einstellung für Ihren Erfolg, um eben „gut zu sein, wenn es drauf ankommt“!

ZIELE:

Durch den Einsatz mentaler Techniken und mit Unterstützung Ihres Unterbewusstseins erarbeiten Sie persönliche Strategien für hohe Leistungsfähigkeit in herausfordernden Situationen. Ausgehend von theoretischen Überlegungen zu Interventionsmöglichkeiten erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie Drucksituationen besser bewältigen und dabei den idealen Leistungszustand entwickeln können. Durch Fokussierung „hin zum Erwünschten“ werden Sie Ihre persönlichen Ziele definieren, diese Ziele leichter erreichen und damit Ihre beruflichen Anforderungen erfolgreich meistern.

INHALT:

- Einführung in das Thema Mentaltraining: wissenschaftliche Erkenntnisse, Grundlagen und Ursprung des Mentaltrainings, Funktionen des Gehirns, Grundannahmen, Gedankenhygiene und Gedankendisziplin, die Wirkung von Gedanken und Denkmustern, Verhaltensmuster und deren Auswirkungen, der Einfluss von Glaubenssätzen
- Finden des optimalen Leistungszustands in herausfordernden Situationen anhand von Visualisierungstechniken, Gedanken- und Umfeldmanagement sowie Training mentaler Fertig-

keiten („positive Selbstgesprächsregulation“), Schnellentspannungstechniken, Atemtechniken zur Entspannung und Aktivierung, Erreichen von tiefen Entspannungszuständen - Alpha-Training kombiniert mit Ankertechniken, Konzentrationsübungen, Aufmerksamkeitsregulation, Motivationstechniken

- Erholungs- und Belastungsmanagement
- Zielarbeit: Ziele formulieren und visualisieren, Erfolgsregeln kennenlernen und eigenes Mentalprogramm erstellen

DAUER: 16 UE



Ärgermanagement – mehr Gelassenheit im Umgang mit Ärger im Beruf

Mit Ärger produktiv umzugehen verhilft Ihnen zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit im Alltag. Im Unternehmen profitieren Sie von einem angenehmen und produktiven Betriebsklima sowie gut funktionierenden KundInnenbeziehungen.

ZIELE:

Ob beruflich oder privat, Anlässe für Ärger finden sich im Alltag häufig. Manche Menschen explodieren beim geringsten Anlass, andere fressen Unmut in sich hinein. Ärger hat einen starken Einfluss auf unser Handeln und unser psychisches und körperliches Wohlbefinden. In diesem Seminar erhalten Sie zahlreiche Anregungen, wie Sie mit dem eigenen Ärger erfolgreich umgehen und den Ärger von Mitmenschen konstruktiv nutzen können. Anhand von praktischen Übungen finden Sie Ihren persönlichen Weg zur Gelassenheit.

INHALT:

- Definition und Entstehung von Ärger
- Auswirkungen von Ärger
- Häufige Ärgerfallen - persönliche Ärgeranalyse
- Positive Aspekte von Ärger
- Erfolgreiche und gesunde Strategien im Umgang

- mit Ärger
- Tipps und Tricks für den Umgang mit verärgerten Mitmenschen
- Ärger und Gedanken
- Entspannungstechniken

DAUER: 8 UE



Schlaf – zentrale Energiequelle für den Berufsalltag

Die Batterien für den Alltag wieder neu aufzuladen und energievoll in den Tag zu starten, ist das Um und Auf. Fit und ausgeruht verfügen Sie über eine höhere Leistungsfähigkeit und weisen deutlich weniger Krankenstandstage auf.

ZIELE:

Schlafprobleme und Schlaflosigkeit sind ein weit verbreitetes Phänomen. Durchwachte Nächte sind nicht nur unangenehm, sie senken auf Dauer auch Ihre Belastbarkeit, machen Sie missmutig und krankheitsanfällig. Daher ist erholsamer Schlaf eine Grundvoraussetzung für Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. In diesem Seminar bekommen Sie grundlegende Informationen zum Thema Schlaf und lernen die Voraussetzungen für einen gesunden Schlaf kennen. Sie erlernen einfache Übungen, die einen erholsamen Schlaf fördern.

INHALT:

- Wissenswertes über gesunden Schlaf
- Schlafstörungen: Formen, Ursachen, Auswirkungen, Behandlungsansätze
- Teufelskreis der Schlafstörung

- Tipps und Tricks für einen gesunden Schlaf
- Schlafumgebung, Schlafhygiene, Schlafprotokoll
- Schlaf und Schicht- bzw. Nachtarbeit
- Entspannungsübungen

DAUER: 8 UE



Powerfood – die richtige Ernährung für einen erfolgreichen Berufsalltag

Ohne Frühstück ins Büro? Erstes Leistungstief am Vormittag? Müde nach der Mittagsmahlzeit? Computerarbeit und müde Augen, ausgelaugt, abends Heißhunger auf Käsekrainer und Pizza? Verdauungsprobleme, Nervosität, Schlafstörungen oder einige Kilos zu viel? Das alles muss nicht sein! Mit einigen einfachen Maßnahmen schaffen Sie es spielend, die Leistungsfähigkeit und Freude an der Arbeit zu erhöhen.

ZIELE:

In diesem Workshop erhalten Sie Anregungen, wie Sie mit der richtigen Ernährung die hohen geistigen und nervlichen Belastungen des Alltags besser meistern und sich fit und gesund halten können.

INHALT:

- Allgemeine Einführung - gesunde und ausgewogene Ernährung als Grundlage für einen fitten Körper und einen vitalen Geist
- Welche Nährstoffe sind wichtig und unterstützen unseren Denkapparat?
- Energieräuber und Energiespender im Essen
- Wie wirken sich Ernährung und Trinkverhalten

- auf Konzentration und Leistungsfähigkeit aus?
- Umsetzung in die Praxis - Tipps und Tricks für die Umsetzung und Organisation in Ihrem Arbeitsalltag
- Liste der Lebensmittel für eine kleine Kraftkur fürs Gehirn

DAUER: 6 UE



Mit *Achtsamkeit* zu einer besseren Work-Life-Balance

Wenn Sie der Hektik der Zeit mit einer neuen, achtsamen Lebenshaltung begegnen, effektive Strategien im Umgang mit Stress erlernen und so Ihre Lebensqualität erhöhen wollen, sind Sie in diesem Seminar genau richtig.

ZIELE:

Sie erlernen effektive Strategien im Umgang mit Stress. Sie erhalten Methoden für Ihre individuelle Achtsamkeitspraxis, die Sie im Alltag umsetzen. Lernen Sie innere Ruhe herzustellen, eigene Denkmuster wahrzunehmen und ungesunde Gewohnheitsmuster zu ändern. So gestärkt können Sie den Herausforderungen Ihres Lebens mit mehr Ruhe, Klarheit und Akzeptanz begegnen.

INHALT:

- Theorieinputs (Achtsamkeit, Entstehung von Stress, neurowissenschaftliche Erkenntnisse, Gefühle, Kommunikation, Wahrnehmung etc.)
- Geleitete Übungen (Body Scan, Sitz- und Gehmeditation, achtsame Körperübungen, Austausch in der Gruppe und Selbstreflexion)
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn
- Einfache und effektive Strategien für den Um-

- gang mit Stress im Alltag
- Bedeutung von Achtsamkeit und wie Sie Achtsamkeit als Haltung trainieren können
- Achtsame Kommunikation und ihre positive Wirkung
- Umgang mit Emotionen und Bewertungen
- Methoden zur Erhöhung von Achtsamkeit, Selbstwert und Resilienz

DAUER: 16 UE



Diplomausbildung *Achtsamkeits- und EntspannungstrainerIn*

Ein Übermaß an Reizen, ständiger Leistungsdruck, Hektik, Mehrfachbelastungen, permanente Erreichbarkeit und dadurch ausgelöster Stress belasten unseren Geist und Organismus. Mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis und gezielter Entspannungstechniken können wir die Umschaltung vom Leistungszustand in den Erholungszustand bewusst steuern, unser inneres Gleichgewicht wiederherstellen und den Herausforderungen des Alltags gelassener begegnen. Achtsamkeit ist eine Geisteshaltung, die ihre Wurzeln in der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis hat. Mit Achtsamkeit (englisch: mindfulness) wird das aufmerksame, vorurteilsfreie Wahrnehmen aller mentalen Inhalte, wie etwa Gedanken, Gefühle, Affekte und Körperempfindungen bezeichnet. Achtsamkeit meint, die Konzentration im Hier und Jetzt zu halten, unvoreingenommen zu sein, Geduld, Vertrauen und Akzeptanz zu entwickeln, Problemen gelassen zu begegnen, Stille und Ruhe in sich selbst zu entdecken.

ZIELE:

In dieser Diplomausbildung erhalten Sie wissenschaftlich fundierte theoretische Kenntnisse zu den Themen Achtsamkeit und mentale, emotionale und körperliche Entspannung. Durch den hohen und intensiven Praxisanteil der Ausbildung mit Übungen auf muskulärer, vegetativer, kognitiver und emotionaler Ebene und Techniken aus westlichen und fernöstlichen Traditionen verknüpft mit dem Erwerb von fundierten methodisch-didaktischen Grundlagen erlernen Sie das Rüstzeug, um ein auf die Bedürfnisse Ihrer KundInnen abgestimmtes Achtsamkeits- und Entspannungstraining durchführen zu können. Sie lernen, die Techniken anzuleiten und werden befähigt, Konzepte für Einzel- oder Gruppentrainings, Seminare, Workshops oder Vorträge zu erstellen und durchzuführen. Sie schließen die Ausbildung mit einer Diplomprüfung ab.

INHALT:

- Einführung in das Achtsamkeits- und Entspannungstraining
- Methodik und Didaktik /Entspannung durch Bewegung
- Ansatz und Wirkungsweise von Achtsamkeits- und Entspannungstraining

- Achtsamkeit – Das Hier und Jetzt
- Achtsamkeits- und Entspannungstraining für spezifische Zielgruppen
- Fernöstliche Entspannungstechniken und Abschluss

DAUER: 92 UE

JOIN US ON



WWW.BFI-STMK.AT



bfi Steiermark

Business Unit Steiermark Nord

Erzstraße 21, 8700 Leoben

Sven Rossmanith

sven.rossmanith@bfi-stmk.at

Tel.: +43 (0)664 807278 6005

bfi Steiermark

Business Unit Steiermark Süd / Graz

Paula-Wallisch-Straße 8, 8055 Graz

Rieke Karner

rieke.karner@bfi-stmk.at

Tel.: +43 (0)664 807278 2210

Anfragen für Firmenschulungen

Account Management

Paula-Wallisch-Straße 8, 8055 Graz

Dagmar Franz-Fauster

dagmar.franz-fauster@bfi-stmk.at

Tel.: +43 (0)664 807278 2204

BILDUNG.
FREUDE INKLUSIVE.

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification

