

10 Jahre stress away® – die Geburtstagsgeschichte

Mit der Frage «Worauf warte ich eigentlich noch?» begann ich vor 10 Jahren Samen für meine Firma stress away® zu setzen. Heute feiern wir unser 10-jähriges Jubiläum und ich danke Ihnen herzlich, dass Sie mich auf diesem spannenden Weg begleiten.

Während der Schwangerschaft im 2007 erschuf ich die stress away®-Methode. Meine Ideen reiften an, ich entwickelte mein Angebot für mehr Lebensfreude und weniger Stress und führte die ersten Pilotprojekte durch. Dann kam stress away® im 2008 auf die Welt.

Seither habe ich den Stress während über 2'800 Personal Trainings und über 1'500 Seminartagen in all seinen Facetten kennengelernt und unterstütze als Stress-Coach Einzelpersonen und Arbeitsteams dabei, ihre Stresskompetenz zu verbessern, ihr Potenzial auszubauen, ihre Lebensziele zu erreichen – ganz einfach mehr Lebensqualität zu gewinnen. Als Dozentin in Weiterbildungsinstitutionen und als Autorin zahlreicher Fachartikel in Zeitungen und Zeitschriften und Radio/TV-Interviews gebe ich mein Wissen gerne weiter.



Meiner Berufung folgend, erschuf ich über die Jahre ein Umfeld voller Fülle in jeglicher Hinsicht. Als Geschenk und als Zeichen der Dankbarkeit erscheint zum 10-jährigen Jubiläum mein erstes Buch. Ich freue mich, euch im Sommer mehr darüber zu erzählen.

Im Zentrum meiner Bemühungen stehen immer Sie! Mit dem ganzheitlichen Ansatz der stress away®-Methode entfaltet man seine Persönlichkeit und steigert sein Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele. Dabei verbinde ich wissenschaftliche Erkenntnisse westlicher Herkunft mit traditionellen fernöstlichen Heilmethoden. Dies führt zu einer mentalen und emotionalen Persönlichkeitsentfaltung – zu mehr SEIN.

Was ich an Wissen vermittele, wende ich ebenso bei mir selbst an. Persönlichkeitsentwicklung fasziniert mich zutiefst und ist ein Kernthema meines Lebens. Ich erweitere mein Know-how laufend mit grosser Freude. Sie profitieren von einer geballten Ladung von 25 Jahren Erfahrung. stress away® bedeutet umfassendes Wissen aus einer Hand. Mentaltraining, Achtsamkeit & Meditation, Zeitmanagement & Organisation, Emotionale Intelligenz & Herzkohärenz, Ernährung, Bewegung & Entspannung.

Ein grosses Dankeschön an Sie alle! An alle Klientinnen und Klienten, die ich die vergangenen Jahre begleiten und mit ihnen ich wertvolle Erfahrung sammeln sowie Erfolgserlebnisse teilen durfte. Ihr grosses Vertrauen beglückt mich zutiefst. An alle Partnerorganisationen aus Bildung und Privatwirtschaft für die wertvolle Zusammenarbeit über die vielen Jahre. Herzlichen Dank.

Herzlichst Ihre

Evi Giannakopoulos