

## Achtsamkeit & Meditation Das Geheimnis der Selbstwirksamkeit Im Sein liegt die Kraft des Tuns



Achtsamkeitstraining erfreut sich immer grösserer Beliebtheit. Es ist ein an Bedeutung gewinnender Weg, nach einem hektischen Berufsalltag rasch abzuschalten und die inneren Batterien wieder aufzuladen. Mehr noch: Du kannst dich während der Arbeit besser auf das Wesentliche konzentrieren und arbeitest dadurch fokussierter und effizienter hohe Arbeitsvolumen ab. Die Wertschätzung für sich und sein Umfeld (Kunden, Teamkollegen, Vorgesetzte, Familienmitglieder) wächst und erlaubt ein wertfreieres Wir-Gefühl. Meditierende Menschen unterscheiden sich von anderen durch ihre Widerstandsfähigkeit und ihre Flexibilität. Sie schaffen es, selbst in turbulenten Zeiten und Krisen, entschlossen und zuversichtlich zu handeln. Sie verstehen es, mit Druck und Rückschlägen gelassener (nicht gleichgültig) umzugehen und können dadurch ihre Energie für Lösungen einsetzen. Alles in allem leben sie gesünder, zufriedener und selbstbestimmter. **So viele Vorteile mit nur einer Technik. In diesem Seminartag erlebst du, wie du sie für dich nutzen kannst.**

Wann hast du deinen Geist das letzte Mal gereinigt? Du putzt deine Wohnung und das Auto, reinigst Kleider und Körper. Aber hast du schon einmal daran gedacht, dass auch dein Geist voll mit Altlasten und Eindrücken ist, die du ihm abnehmen könntest? Lass Bedrückendes los, vergiss die Hektik des Alltags, und schalte zwischendurch einfach mal ab. Denn im Sein liegt die Kraft des Tuns. Mit Meditation und anderen Achtsamkeitsübungen gelingt dir das auf eine einfache und effiziente Art. **Damit die Ruhe dort zuhause ist, wo sie hingehört: In dir selbst.**

Wer meditiert, tut gutes für Körper, Geist und Seele – und kann Alltagsbelastungen mühelos loslassen. Das ist **wissenschaftlich mehrfach bewiesen**. Alles, was dich hemmt, lässt du Schritt für Schritt hinter dich. Das Resultat: Du wirst gelassener, resistenter gegenüber Stress, tankst Kraft und kannst dich auf das Wesentliche konzentrieren. Resilienz ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal, sondern kann von jedem entwickelt werden. Achtsamkeitstraining ist die einfache Technik, mit der die Seele entspannt und Stress abgebaut wird – effizient, **denn für diesen «Reset» benötigst du nur wenige Minuten.**

Meditation kann jeder lernen. In diesem Seminar erlebst du **wirkungsvolle Meditations-techniken und Achtsamkeitsübungen** für deinen Alltag. **Die Trainerin verfügt über 20 Jahre Erfahrung in Meditation und Achtsamkeitspraxis.** Sie kennt die Schwierigkeiten, die man zu Beginn hat: Ungeduldig, nicht still sitzen können, kreisende Gedanken. Sie führt dich durch einen spannenden Prozess und zeigt dir kleine Tricks, wie du mühelos einsteigst – oder falls du bereits Erfahrung hast – wie du diese vertiefen kannst. Durch das gleichzeitige Anwenden erfährst du, wie gut dir die Übungen tun und kannst sie gleich eintrainieren. So gelingt dir der Einstieg mühelos. Ausserdem unterstützen dich die **umfangreichen Seminarunterlagen, die Übungsanleitungen und dein persönlicher Trainingsplan** dabei, das Gelernte in deinen Alltag zu integrieren. Denn meditieren kannst du fast immer und überall: im Sitzen oder Liegen.

## Durch Meditation erreichst du

- Ruhe, Gelassenheit, tiefe, lang anhaltende Entspannung
- Klares Bewusstsein und Fähigkeit zur Konzentration (Fokus), mentale Entspannung
- Leben in der Gegenwart (ohne über Zukunft oder Vergangenheit nachzugrübeln)
- Reichere Gefühlswelt – Intuition
- Gestärktes Immunsystem, besserer Blutkreislauf, gute Gesundheit
- Ausgeglichene Emotionen - mehr Verständnis und Mitgefühl
- Geistiger Frieden, Optimismus und besserer Selbstwert
- Gefühl von spiritueller Verbundenheit

Meditation bedeutet **nicht:**

Einschlafen, in eine Trance gehen, sich aus der Wirklichkeit zu entfernen, Religion



*« Meditation bringt uns in Berührung mit dem, was die Welt im Innersten zusammenhält.» Johann Wolfgang von Goethe*

## Dein persönlicher Nutzen aus diesem Seminar

- ✓ Du lernst einfach anwendbare Meditationen und Achtsamkeitsübungen kennen und kannst diese in deinem Alltag anwenden.
- ✓ Du lernst abschalten – deinen Atem fließen zu lassen und ablenkende Gedanken an deinem Geist vorbeiziehen zu lassen.
- ✓ Du erlebst die Wirkung in deinem Körper, Geist und in deiner Seele. Dadurch sensibilisierst du deine Wahrnehmung und bist motiviert, weiter zu meditieren.
- ✓ Das Erkennen des Energieprozesses und der möglichen Veränderungen führt dich zu einem ganzheitlichen Bewusstsein und zu einer achtsameren Lebensweise.

## Für wen ist das Seminar geeignet

Menschen, die **den Einstieg ins Meditieren finden** möchten oder **Geübte, die ihre Achtsamkeitspraxis vertiefen** wollen und wirkungsvolle Übungen eintrainieren möchten, um zu einer gesunden Balance zu finden. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

«Ich war nahe an einem Burnout und hatte vom Stress auch schon Tinnitus. ...Die Übungen sind so wirkungsvoll, dass ich nur noch selten Ohrenpfeifen habe und ich endlich auch wieder durchschlafen kann.» Martin, Abteilungsleiter

«Der 2-tägige Kurs hat mir im Alltag sehr viel gebracht und ich konnte zahlreiche Dinge anwenden und ausprobieren. Mein Leben erscheint viel farbiger, blumiger und interessanter.» Klara, Kauffrau

«Das Seminar von Evi Giannakopoulos ist voller Power, Motivation, praktischen Tipps und Erfahrungen.» Connie, dipl. Erwachsenenbildnerin, Zürich

«Der Besuch bei Evi tut der Seele und dem Herzen gut.» Corinne, Marketing & Kommunikation

**» Weitere Feedbacks lesen**

Gönne auch du dir eine Auszeit, die dein Bewusstsein erweitert und melde dich gleich an.

## Unsere Methodik – dein Zusatznutzen

Ein **spannender Mix** erwartet dich: Wissensvermittlung, Durchführung von wirkungsvollen Übungen der stress away®-Methode, Reflektieren der eigenen Lebenssituation und Erarbeiten von Umsetzungsstrategien für den Alltag.

Ausserdem erhältst du ein wertvolles **stress away®-Trainingsbook**. Es bietet dir einen nachhaltigen Zusatznutzen und unterstützt dich das am Seminar Gelernte in dein Leben zu integrieren. Es beinhaltet ausführliche Seminarunterlagen, Übungsanleitungen, Checklisten und dein persönlicher Trainingsplan.

## Über die Trainerin

**Evi Giannakopoulos** ist Inhaberin von stress away® in Zürich. Die Stress-Expertin und Ausbilderin mit eidg. Fachausweis ist seit 25 Jahren spezialisiert auf Stressbewältigung, Life-Balance und Burnout-Prävention. Umfassendes Wissen aus einer Hand.

In **Seminaren** und **Personal Trainings** vermittelt sie Unternehmen und Einzelpersonen ihr Wissen und hat bisher Tausende von Menschen durch nachhaltige Veränderungsprozesse begleitet.

Mit der **stress away®-Methode** verfolgt sie ein ganzheitliches Gesundheitskonzept für Körper, Geist und Seele. Dabei verbindet sie westliche Wissenschaft mit östlicher Heilkunde.

Sie ist **Autorin** zahlreicher Fachartikel in Zeitungen und Zeitschriften und bekannt aus vielen Radio-Interviews. Sie ist regelmässig als Stress-Expertin in den **Medien** präsent. Ihr neues **Buch «Ausgestresst – Pure Lebensfreude in 9 Strategien»** ist im Buchhandel erhältlich.





## Deine Investition

Seminar-Preis: CHF 340.00 | **Frühbucher-Rabatt:** CHF 300.00 (Anmeldung bis 2 Monate vor Seminarbeginn)

### **Im Preis inbegriffen**

Umfangreiches **stress away®-Trainingsbook** mit ausführlichen Seminarunterlagen, Übungsanleitungen und unterstützenden Checklisten und Trainingsplan. Seminarerfrischung, Überraschungsgeschenk.

### **Spezialangebot** exklusiv für Seminarteilnehmende:

Um die Wirksamkeit deiner Veränderungen nach dem Seminar noch weiter zu vertiefen, bieten wir dir folgenden unterstützenden Mehrwert an:

Ein Personal Training mit Evi Giannakopoulos | 90 Minuten | CHF 210.00 statt CHF 270.00

Die Personal Trainings finden montags - samstags statt: stress away®-Praxis in Zürich oder Skype. (Spezialangebot gültig bis 3 Monate nach Seminarbesuch)

## Anmeldung und Information

**Veranstalterin:** stress away® | Seminare & Trainings zur Stressbewältigung  
Schaffhauserstrasse 116, 8057 Zürich

**Anmelden:** [eg@stressaway.ch](mailto:eg@stressaway.ch) | [www.stressaway.ch](http://www.stressaway.ch) | Telefon 043 542 34 41

**Seminarort:** Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich,  
Schaffhauserstrasse 228, 8057 Zürich (Parkplätze vorhanden, nahe Tramstation)

**Seminardaten:** **25. März 2017** | **7. Oktober 2017**

10.00 - 16.00 Uhr (1 Tag)

Max. Gruppengrösse: 12 Teilnehmende. Gleich Platz sichern und anmelden.

**stressaway®**

[www.stressaway.ch](http://www.stressaway.ch)