

**Dein persönlicher Retreat
mit Intensiv-Seminar
an Pfingsten 2017**

Frühbucher-Rabatt beachten



Ausgestresst - Pure Lebensfreude und immun gegen Stress

3. bis 5. Juni 2017 in Schaffhausen

Dieses Pfingstwochenende ist nur für dich! Es schenkt dir Entspannung und nährt dich gleichzeitig mit Wissen, das dein zukünftiges Leben bereichert. Fern weg vom Alltag an einem Kraffort der Natur tankst du Lebensenergie. Du erlebst, wie positiv sich Stressregulation in deinem Berufsalltag auswirkt und kannst dich während drei Tagen auf dich und dein Empowerment konzentrieren.

Unser Retreat-Motto: Auftanken, erholen, lernen – für Körper, Geist und Seele.

Stell dir ein Leben ohne Stress vor – prall gefüllt mit Lebensfreude. Dieses Intensiv-Seminar wird dich anregen und dein Leben verändern. Es nimmt dich mit auf eine inspirierende Reise zu deinem «starken Ich» und zeigt dir alles, was du über Stressmanagement wissen musst. Du wirst zum Schöpfer deines Lebens.

Mit vielen praktischen Tipps, wirkungsvollen Kurzübungen und lebhaften Geschichten – aus dem reichen Erfahrungsschatz der stress away®-Expertin.

Ziel dieses Retreats

ist es, Ruhe zu finden, Stress abzubauen und Zeit für sich zu haben.

3 Tage raus aus der gewohnten Umgebung, um wirklich was zu bewegen.

Du wirst immun gegen Stress und gestaltest dein Leben selbstbestimmter.

Du kehrst nach diesem Retreat zurück in den Alltag mit neuer Energie und verfügst über eine innere Haltung, die Leistungsfähigkeit und Stressresistenz in Einklang bringt.

Warum dieser Retreat so wirkungsvoll ist

Das ausgeklügelte Lernkonzept und die ansteckende Kraft der Trainerin machen es so einzigartig. In diesen Tagen führen wir dich heraus aus dem Stress und zu dir selbst, zu deinem tieferen Bewusstsein und zu deiner inneren Kraftquelle. Dir werden plötzlich Dinge klar, die du tief in deiner Seele schon kennst, wenn du einen kurzen Moment in dir ruhst. Du entdeckst einen ganz neuen Blickwinkel auf Situationen und Lebensumstände. Es wird dir gelingen, Stressoren und innere Blockaden loszulassen und diese Erkenntnisse in dein Leben zu integrieren. Die wirkungsvollen Kurzübungen und praktischen Tipps kannst du in diesen Tagen erproben und danach wunderbar in deinen Alltag integrieren.

Nach diesen Pfingsten wirst du die Veränderungen spüren können. Lebensfreude, Kraft und Wachstum werden wieder im Mittelpunkt deines Lebens stehen. Du gewinnst ein neues Leben, in dem du immun gegen Stress wirst. **Stress war gestern, hier kommt das Leben!**



Als erfahrene Stresscoach habe ich den Stress in den letzten 10 Jahren während über 2.800 Einzeltrainings und über 1.500 Seminartagen in all seinen Facetten kennengelernt. In diesem Retreat steckt eine geballte Ladung Know-How mit individueller Betreuung.

*Ich freue mich, dich mit dabei zu haben.
Herzlichst,*

Evi Giannakopoulos,
Gründerin von stress away®

Dein Nutzen im Überblick

- Du
- ✓ entwickelst eine neue innere Haltung, die zu deutlich mehr **Stressresistenz** und Erfüllung führt.
 - ✓ erlernst während 3 Tagen **kraftvolle Übungen, die entspannen, energetisieren**, und du kannst sie danach in deinen Berufsalltag integrieren.
 - ✓ weisst, gezielte Kurzübungen und **Strategien** einzusetzen, um mit belastenden Situationen besser umzugehen und **gelassen** zu bleiben.
 - ✓ gewinnst neue Einsichten über die **Kraft deiner Gedanken** und lernst wirkungsvolle Übungen kennen, um deine **mentale Stärke** weiter zu entfalten.
 - ✓ kannst deine **Stressquellen bewusster erkennen** und durch Handlungen positiv einlenken.
 - ✓ bist **motiviert**, mit dem **persönlichen Trainingsplan** und den Übungsanleitungen das Gelernte im Alltag weiter zu trainieren und wirst laufend stressresistenter.

Durch das umfangreiche Angebot an Entspannungslektionen hat das Seminar einen hohen Erholungswert und ermöglicht Regeneration vom Alltagsstress.



Welche Methoden wenden wir an

Mit der stress away®-Methode verfolgen wir einen ganzheitlichen Ansatz für Körper, Geist und Seele. Der Körper wird gekräftigt und entspannt und der Geist wird beruhigt. Die Teilnehmenden erfahren tiefe Entspannung und gewinnen mehr Lebensenergie und Klarheit für ihr Leben.

stress away® – Umfassendes Wissen aus einer Hand: **Achtsamkeit, Mentaltraining, Entspannungs- und Energieübungen, Zeitmanagement und Antistress-Food.**

Ein abwechslungsreicher Mix erwartet dich: Wissensvermittlung, Reflektieren der eigenen Lebenssituation und Stressoren, Durchführen von Übungen, Austausch und Diskussion, den persönlichen stress away®-Trainingsplan entwickeln. Der Austausch mit Gleichgesinnten inspiriert und bereichert. Übungen werden teils auch im Freien ausgeführt, und wir nutzen so die Kraft der Natur.

Für wen ist der Retreat geeignet

Alle Menschen, die trotz hoher Anforderungen leistungsfähig und gesund bleiben wollen und für einmal aus der Getriebenheit des Alltags aussteigen und ihre innere Ruhe finden wollen.

Menschen, die gestresst oder ausgelaugt sind und das in Zukunft ändern möchten – sei es, um mit Dingen abzuschliessen, um mit einer aktuellen Situation besser umzugehen oder um neue Ziele und Visionen zu verwirklichen.

Menschen, die ihre persönliche Stressbewältigungsstrategie für ihren fordernden Alltag unter professioneller und motivierender Leitung erarbeiten möchten. Menschen, die die Pfingsttage nutzen möchten, um Energie aufzutanken und die innere Mitte zu stärken. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Die erfahrene Trainerin begleitet dich

Evi Giannakopoulos ist Inhaberin von stress away® in Zürich

Die Stress-Expertin ist Ausbilderin mit eidgenössischen Fachausweis, diplomierte Stressregulationstrainerin, diplomierte Ayurveda-Gesundheitsberaterin, diplomierte Aerobic-Instruktorin und seit 25 Jahren spezialisiert auf Stressbewältigung, Persönlichkeitsentfaltung, Life-Balance und Burnout-Prävention.



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

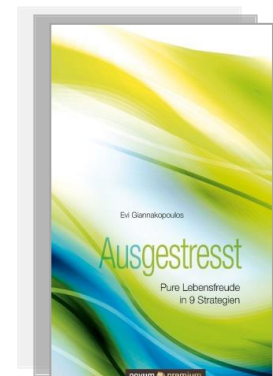
Ihre Wirkungsfelder sind: **Achtsamkeit · Mentaltraining · Stressbewältigung · Resilienz · Zeitmanagement · Arbeitsorganisation · Entspannung · Antistress-Food · Betriebliche Gesundheitsförderung.**



In Seminaren und Personal Trainings vermittelt sie Unternehmen und Einzelpersonen ihr Wissen und begleitete Tausende Menschen durch nachhaltige Veränderungsprozesse.

Als Autorin zahlreicher Fachartikel in Zeitungen und Zeitschriften und bekannt aus vielen Radio-Interviews, ist sie regelmässig als Stress-Expertin in den **Medien** präsent.

Ihr neues Buch **«Ausgestresst – Pure Lebensfreude in 9 Strategien»** ist im Buchhandel erhältlich.





Dieses reichhaltige Programm erwartet dich

Retreat Ausgestresst – Pure Lebensfreude und immun gegen Stress

3. – 5. Juni 2017

Zeiten	Samstag, 3.6.2017	Sonntag, 4.6.2017	Montag, 5.6.2017
7.00 - 8.00	Individuelle Anreise und freie Zeit	Morgenmeditation „Kraft aufladen“	Morgenmeditation „Selbsteilungskräfte aktivieren“
8.00 - 9.00		Frühstück	
9.30 - 11.00		Workshop: Session 3	Workshop: Session 7
11.00 - 11.30		Tee- und Kaffee-Pause	
11.30 - 13.00		Workshop: Session 4	Workshop: Session 8
13.00 - 14.00		Lunch, anschl. freie Zeit	
15.00 - 16.30	Workshop: Session 1	Workshop: Session 5	Abschluss- Workshop: Session 9
16.30 - 17.00	Tee- und Kaffee-Pause		
17.00 - 18.30	Workshop: Session 2	Workshop: Session 6	Individuelle Abreise oder individuelle Ferienverlängerung
19.00 - 20.00	Abendessen		
20.30 - 21.30	Achtsamkeits-Walk „Silence Walk Meditation“	Achtsamkeits-Walk „Silence Walk Meditation“	

Die beliebten 'Achtsamkeits-Walk' und 'Morgenmeditation' lassen dich entspannen und regenerieren. Sie sind kostenlose Zusatzangebote für dich und helfen dir, die tägliche Achtsamkeitspraxis zu kultivieren. Sie sind fakultativ, falls du lieber länger schläfst.

Wenn du magst, kannst du dein Retreat individuell mit ein paar Ferientagen ergänzen, um das Seminar nachwirken zu lassen.

Seminarort und Unterkunft

Nicht nur das Seminar, sondern auch die Übernachtung wird dir in sehr guter Erinnerung bleiben.



Im Fass übernachten

Auf den Spuren von Diogenes von Sinope (400 v.C.) erlebst du ein einmaliges Schlafvergnügen. Wie der griechische Philosoph der Antike, übernachten wir in Holzfasszimmern und denken auf bereichernde Weise über unser Leben nach.

Eine aussergewöhnliche Nacht

Elf neue Holzfasszimmer, die alle den Namen eines berühmten Weingutes tragen und mit dem **agroPreis** (Preis für beste Innovationen in der Landwirtschaft 2012) ausgezeichnet wurden. Das Holz strahlt Wärme aus, verleiht dem Raum eine heimelige Atmosphäre. Die Einrichtung ist modern, mit dem üblichen Komfort ausgestattet: Dusche, WC, Lavabo und Fernseher. Das grosse, runde Fenster bringt viel Tageslicht rein. Schaut man nach draussen, geniesst man den Blick auf den idyllischen Garten oder auf die Weinberge, atmet die frische Landluft ein. Und so wird der Aufenthalt ein Stück origineller als anderswo. Ganz nach dem Motto: «Alles, nur kein Alltag!»
www.rueedi-ferien.ch | Familie Rüedi's in Trasadingen, am Rande des Kanton Schaffhausen.



Seminar- und Hotelkosten

Preis für 3 Seminartage: CHF 480.-

Frühbucher-Preis: CHF 450.- (Anmeldungen bis 20.1.2017)

Hotelarrangement inkl. Halbpension pro Tag:

Einzelzimmer: CHF 130.- | Doppelzimmer CHF 115.-/Person

Die Hotelkosten begleichst du gleich vor Ort im Hotel.

Im Preis inbegriffen: Übernachtungen, Frühstück, Lunch, Pausenverpflegung, 3 Seminartage, umfangreiche Seminarunterlagen mit Übungsanleitungen und Arbeitsmaterial.

Anmeldung zum stress away®-Retreat mit Intensiv-Seminar an Pfingsten 2017

Hiermit melde ich mich/wir uns verbindlich zum Seminarwochenende am 3. bis 5. Juni 2017 an:

() Einzelzimmer () Doppelzimmer

Nach erfolgter Anmeldebestätigung ist das gewünschte Zimmer für mich reserviert. Ich begleiche die Übernachtungen direkt beim Hotel. Mit den Teilnahmebedingungen bin ich einverstanden.

1. Person

2. Person

Vorname

Vorname

Name

Name

Strasse/Nr.

Strasse/Nr.

Platz/Ort

Platz/Ort

Mobile

Mobile

E-Mail

E-Mail

Unterschrift

Unterschrift

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die Geschäftsbedingungen.

Bitte sende deine Anmeldung an:

eg@stressaway.ch oder per Post an: stress away® | Schaffhauserstr. 116 | 8057 Zürich

Geschäftsbedingungen

Reservation und Zahlung | Die Anmeldung zum Seminarwochenende gilt nach Eingang bei stress away® definitiv. Forderungen und Rückerstattung sind bei Fernbleiben vom vereinbarten Seminararrangement, ausgeschlossen. Das Seminar ist spätestens 30 Tage vor Seminarbeginn komplett zu bezahlen. Die Hotelübernachtungen sind beim Auschecken direkt beim Hotel zu begleichen.

Annullierungskostenversicherung | Der Abschluss einer Annullierungskostenversicherung ist Sache der Seminarteilnehmenden. Für den Fall, dass du das gebuchte Seminar kündigst, gilt folgende Regelung: Bei Stornierung (Kündigung) deiner Anmeldung bis zu 30 Tage vor Beginn der Veranstaltung erstatten wir den einbezahlten Betrag abzüglich 10% Bearbeitungsgebühr zurück. Bei späterer Stornierung (Kündigung) verfällt deine Zahlung.

Buchungsrückerstattung | Für das Seminar besteht eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Teilnehmenden. Bei Nichtzustandekommen des Seminars können über die bei stress away® eingegangenen Beträge hinaus keine weiteren Erstattungs- oder Haftungsansprüche gestellt werden. In solch einem Fall werden die einbezahlten Seminarkosten zurückerstattet.

Verantwortlichkeit und Haftung | Jeder Teilnehmer trägt die volle Selbstverantwortung für sein Handeln. Die Veranstalterin haftet nur im Falle von Vorsatz bzw. grobe Fahrlässigkeit. Im Übrigen sind Haftungsansprüche ausgeschlossen. Dies gilt insbesondere für Körperverletzung und Diebstahl jeder Art. Wir bitten, allfällige Krankheiten oder Verletzungen der Seminarleiterin vor Seminarbeginn mitzuteilen.

Anmeldung und Information

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

Telefon 043 542 34 41 | eg@stressaway.ch

www.stressaway.ch

stressaway®

Seminare & Trainings zur Stressbewältigung