

Seminar

Energiemanagement

Erkennen von Defiziten,
Aktivierung des Energieflusses,
Übungen und Methoden für
den Alltag

Freitag, 13. April 2012 oder
Freitag, 16. November 2012

09.00 - 17.00 Uhr

Seminarort: Zentrum für
Weiterbildung der Universität Zürich

Zielgruppe

Berufstätige, die den eigenen Energiefluss verbessern möchten, um im Alltag kraftvoller, leistungsfähiger und stressresistenter zu sein. Lernwillige Menschen, die das eigene Energiepotenzial besser nutzen möchten, um mehr vom Leben zu haben. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Methodik

Ein spannender Mix aus: Wissensvermittlung, Reflektieren des eigenen Energiemanagements und Erarbeiten von Umsetzungsstrategien für den Alltag. Übungsanleitungen und persönlicher Trainingsplan.

Über die Trainerin

Evi Giannakopoulos

ist Inhaberin von stress away Zürich. Sie ist dipl. Stressregulationstrainerin SZS und Ausbilderin eidg. FA, mit langjähriger Berufserfahrung und Spezialisierung auf Stressbewältigung und Burnout-Prävention.



stressaway®

Energiemanagement

Erkennen von Defiziten, Aktivierung des Energieflusses,
Übungen und Methoden für den Alltag

Eine ausgeglichene **Energiebalance** ist der Schlüssel für ein gesundes, schöpferisches und glückliches Leben. Aber leider bewegen wir uns in der heutigen Gesellschaft auf einen permanenten Energiemangel zu: Stress, negative Gedanken, zwischenmenschliche Konflikte, Elektrosmog, Lärm und andere **«Energieräuber»** greifen die Gesundheit an und mindern unsere Lebenskraft. Aus quantenphysikalischer Sicht werden **Erschöpfung und Burnout** als Zustände beschrieben, in denen der Mensch von der Lebensquelle Energie abgeschnitten ist. Weil Energiedefizite sämtliche Lebensbereiche blockieren, agieren immer mehr Menschen nicht auf der Höhe ihrer körperlichen und geistigen Kräfte.

Fühlen Sie sich oft energielos und müde? Sind Sie im Alltag gleichzeitig kraft- und ruhelos? Leiden Sie unter Schlafstörungen? Erleben Sie starke Stimmungsschwankungen? Genügt Ihnen das Wochenende nicht mehr, um Ihre Batterien aufzuladen? Fühlen Sie sich ausgebrannt? Wir zeigen Ihnen in unserem Seminar, wie gestaute **Energie wieder zum Fließen** gebracht wird und wie Sie für sich ein schützendes **Kraftfeld** aufbauen können. Die **wirkungsvollen Methoden und praxiserprobten Übungen**, die wir Ihnen präsentieren, lassen sich einfach in den Alltag einbauen. Basis für dieses Seminar sind **Erkenntnisse aus Quantenphysik, Bewusstseinsforschung und Regulationsmedizin**.

Themen & Lerninhalte

- Energetische Naturgesetze
- Fehlende Energie und Energieräuber
- Veränderung des eigenen energetischen Informationssystems, zur Verbesserung der Gesundheit
- Der «Flow»-Zustand
- Beflügelt von «Eustress» – ausgebrannt wegen «Distress»
- Übungen zur Auflösung von Blockaden und Ängste
- Übungen und Rituale zur Energiegewinnung (Meditation, Visualisierung, Bewusstseins- und Atemübungen)
- Geistige Energie fließen lassen und schöpferische Innovation erreichen
- Persönlicher Umsetzungsplan

Nutzen & Ziele

- ✓ Sie entwickeln eine Sensibilität für Energie – und für Situationen, die ohne Gegenleistung überproportional viel Energie rauben: Das sind die beiden Hauptziele des Seminars.
- ✓ Nach dieser Schulung verfügen Sie über solides Grundwissen zum Thema Energiemanagement.
- ✓ Gleichzeitig sind Sie in der Lage, im Alltag wirkungsvolle, Stress abbauende Energieübungen anzuwenden, ohne viel Zeit dafür zu investieren.
- ✓ Das Erkennen des Energieprozesses und der möglichen Veränderungen führt zu einem ganzheitlichen Bewusstsein, in dem Sie Krisen als Herausforderungen und

Anmeldung:

stress away
Trainings & Workshops zur
Stressbewältigung
Schaffhauserstrasse 116
8057 Zürich
Telefon 043 542 34 41
eg@stressaway.ch
www.stressaway.ch

Investition

CHF 360.-, inkl. ausführliche
Seminarunterlagen, Übungs-