

Seminar Entspannungstechniken für ein psychisches Gleichgewicht

Freitag, 9. März 2012 oder
Freitag, 21. September 2012

09.00 - 17.00 Uhr

Seminarort: Zentrum für Weiterbildung
der Universität Zürich, Zürich

Zielgruppe

Berufstätige und Führungskräfte aus
allen Branchen, die effiziente
Entspannungsübungen und
-techniken trainieren möchten, um zu
einer gesunden Balance
zurückzufinden.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Methodik

Ein spannender Mix aus:
Wissensvermittlung, Reflektieren der
eigenen Situation, Durchführung von
Übungen, Austausch und Diskussion.

Über die Trainerin

Evi Giannakopoulos

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



stressaway®

Entspannungstechniken für ein psychisches Gleichgewicht

Stress ist in den meisten Fällen mitverantwortlich für **Gefühle und Emotionen** wie **Angst, Wut, Aggression**. Diese lösen in uns spezifische Kettenreaktionen von Körpervorgängen aus, die wir dann nicht mehr kontrollieren können und wir „explodieren“ und noch mehr Stress erzeugen. Gesundheitliche Reaktionen wie Herz- und Magen-/Darmprobleme, Depressionen oder Stimmungstief, Schlafprobleme, Gereiztheit, Konzentrationsprobleme, etc. sind die Folgen.

Mit **geeigneten Übungen und Strategien** können wir psychische und körperliche Belastungen deutlich verringern, Blockaden aufheben und an Lebensfreude gewinnen. Belastende Situationen gehen wir dadurch stressresistenter an und fällen bessere Entscheidungen im Leben. Menschen, die **psychisch ausgeglichen** sind, haben mehr Erfolg im Berufs- und Privatleben.

An diesem Tag erlernen Sie wirkungsvolle und einfach umsetzbare Übungen und Strategien, die Sie mühelos in Ihren Alltag einbauen können. Sie helfen Ihnen, die täglichen Anforderungen im Leben entspannter, stressresistenter und mit mehr Lebensfreude zu bewältigen. Mit **neuesten Erkenntnissen aus Stress-, Gehirn- und Bewusstseinsforschung und Regulationsmedizin**.

Themen & Lerninhalte

- Was lösen schlechte oder unterdrückte Gefühle aus?
- Herzkohärenz und Meditation
- Emotionale Intelligenz in Stresssituationen
- Die Heilkraft des Lachens und des positiven Denkens
- Übungen zur Stärkung des psychischen Gleichgewichts, Abbau von Ängsten, Förderung des Selbstwertgefühls und Selbstvertrauens, Verbesserung der emotionalen Intelligenz, Steigerung der Selbstliebe
- Übungen zur Entspannung von Körper, Geist und Seele

Nutzen & Ziele

- ✓ Sie erlernen Übungen und Strategien, die Sie innerlich stärken und Ihre Gefühlswelt harmonisch ausgleichen.
- ✓ Sie können mit Menschen und belastenden Situationen besser umgehen und sind dadurch im beruflichen und privaten Leben erfolgreicher und zufriedener.
- ✓ Sie gewinnen mehr Lebensfreude, denn durch die Übungen stellen sich eine stressresistentere Haltung und eine Änderung in Ihren emotionalen, geistigen und psychischen Prozessen ein.

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-
anleitungen.