



Das stress away®-Achtsamkeitstraining Dein persönliches 4-Wochen-Programm

Entdecke das Geheimnis der Selbstwirksamkeit – Mit diesem wirkungsvollen Personal Training gewinnst du in nur vier Wochen mehr Lebenskraft. Entdecke ein neues Lebensgefühl und melde dich gleich an.

Durch Achtsamkeit können wir erleben, wie sich Dinge wie von selbst ordnen. Loslassen geschieht und Gelassenheit breitet sich aus. 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: Man kann sich während der Arbeit besser auf das Wesentliche konzentrieren und arbeitet dadurch fokussierter und effizienter hohe Arbeitsvolumen ab. Die Wertschätzung für sich und seine Mitmenschen (Kunden, Teamkollegen, Vorgesetzte, Familie, etc.) wächst und erlaubt ein wertfreieres und entspanntes Sein.

Mit unserem umsetzungsstarken Training wächst deine mentale und emotionale Widerstandsfähigkeit. Dir gelingt es, selbst in turbulenten Zeiten und Krisen, entschlossen und zuversichtlich zu handeln. Du verstehst es, mit Druck und Rückschlägen gelassener (nicht gleichgültig) umzugehen und kannst dadurch deine Energie für Lösungen einsetzen. Alles in allem lebst du gesünder, zufriedener und selbstbestimmter.

So viele Vorteile mit nur einer Technik. In unserem stress away®-Achtsamkeitstraining erlebst du, wie du sie für dich nutzen kannst. Damit die Ruhe dort zuhause ist, wo sie hingehört: In dir selbst.

Mit diesem auf deine Bedürfnisse abgestimmten Trainingsprogramm erlebst du **wirkungsvolle Meditationstechniken und Achtsamkeitsübungen**, die deinen Alltag bereichern. **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. **Die Trainingsunterlagen mit Übungsanleitungen und dein persönlicher Trainingsplan** unterstützen dich, das Gelernte zwischen unseren Trainings in deinen Alltag zu integrieren.



Gehirnforscher bestätigen durch mehrere Studien den positiven Effekt auf Körper, Geist und Seele: gegen Muskelverspannungen, Bluthochdruck, Gereiztheit, Unkonzentriertheit, Angstgefühle, Stärkung des Immunsystems etc. Achtsamkeitstraining stellt ein ausgezeichnetes Mittel zur täglichen **Wiederherstellung der Balance** zwischen unserem hektischen Tätigsein und unserer inneren Ruhe dar und dient **wie ein «Reset»-Knopf** beim Computer zur Entspannung von Körper, Geist und Seele.

Die Wirkung von Meditation wurde wissenschaftlich mehrmals bewiesen. Forschungsergebnisse von US-Forscher Richard Davidson zeigen zum Beispiel, dass bereits eine kurze Meditation von 10 Minuten nachweislich **positive Effekte** auf das **Gehirn** und das **Abwehrsystem** hat, die **Produktion der Immunzellen um bis zu 30 Prozent erhöht werden**.

Was du mit dem stress away®-Achtsamkeitstraining erreichst

- Ruhe, Gelassenheit, tiefe, langanhaltende Entspannung
- Klares Bewusstsein und Fähigkeit zur Konzentration (Fokus), mentale Entspannung
- Leben in der Gegenwart (ohne über Zukunft oder Vergangenheit zu grübeln)
- 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 bringt uns in Berührung mit dem, was die Welt im Innersten zusammenhält.» Johann Wolfgang von Goethe

Dein persönlicher Nutzen aus diesem 4-Wochen-Trainingsprogramm

- ✓ Du eignest dir einfache, praxiserprobte Meditationen und Achtsamkeitsübungen an und kannst diese in deinem Alltag anwenden. Dabei entwickeln sich deine Selbst- und Sozialkompetenzen weiter und du wirkst mit erhöhter Präsenz, starkem Willen und entspannter Wachheit.
- ✓ Durch die professionelle Betreuung deiner Trainerin gelingt es dir, deine persönliche Achtsamkeitsroutine zu entwickeln.
- ✓ Du lernst abschalten – deinen Atem fließen zu lassen und ablenkende Gedanken an deinem Geist vorbeiziehen zu lassen. Dadurch kannst du nach einem Arbeitstag gut abschalten und entspannen.
- ✓ Du erlebst die Wirkung in deinem Körper, Geist und in deiner Seele. Dadurch verbesserst du deine Wahrnehmung und steigerst die Fähigkeit zur Konzentration. Du gewinnst den Blick fürs Wesentliche und erfüllst die alltäglichen Anforderungen mit einem klaren Geist.
- ✓ Während der 4 Wochen übst du dich im aktiven Loslassen, in der Distanzierung von Stress und in vorurteilsloser Wahrnehmung. Dadurch gelingt dir eine rasche und nüchterne Lösungsfindung bei Problemen.
- ✓ Durch die Erfolgserlebnisse bist du motiviert, weiter zu trainieren. Diese Veränderungen führen dich zu einem ganzheitlichen Bewusstsein und zu einer achtsameren Lebensweise.
- ✓ Du erlebst einen Bewusstseinszustand, in dem äusserst klares, hellwachtes Gewahrsein und tiefste Entspannung gleichzeitig möglich ist.

Lass Bedrückendes los, vergiss die Hektik des Alltags, und schalte zwischendurch einfach mal ab. Denn im Sein liegt die Kraft des Tuns. Mit dem stress away®-Achtsamkeitstraining gelingt dir das auf eine einfache Art.

Resilienz ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal, sondern kann von jedem entwickelt werden kann. Achtsamkeitstraining ist die einfache Technik, mit der die Seele entspannt und Stress abgebaut wird.

Für wen ist das Training geeignet

Menschen, die etwas Gutes für Körper, Geist und Seele tun möchten. Die eine Technik erlernen möchten, um Alltagsbelastungen mühelos loszulassen, abends abzuschalten, Kraft zu tanken und gelassener mit Stress umzugehen. Menschen, die **den Einstieg in Achtsamkeitstraining 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

«Das Personal Training mit Evi hat mein Leben bereichert. Das findet auch mein Mann.» Petra, dipl. Pflegefachfrau

«Ich kann endlich wieder schlafen. Ausserdem habe ich viel mehr Energie für den Tag. Probleme sehe ich heute nur noch als Situation und bin gelassener und dadurch wirkungsvoller in meinem Handeln. Ich bin begeistert, dass das in nur 4 Wochen möglich war.» Hansjürg, Aussendienst-Mitarbeiter

«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 Achtsamkeitsübungen der stress away®-Methode, Reflektieren der eigenen Lebenssituation und Erarbeiten von Umsetzungsstrategien für den Alltag.

Es ist uns ein grosses Anliegen, dass das Wissen nachhaltig in dein Leben einfließen kann und deine gewünschten Veränderungen sichtbar macht. Deshalb setzen wir folgende **Tools** ein:

Du erhältst

- **Persönliche Betreuung** durch die Trainerin.
- **Checklisten** zur persönlichen Analyse «Wie achtsam bin ich?»
- Persönlich auf deine Bedürfnisse abgestimmtes **Trainingsprogramm** und **Trainingsplan**
- Umfassende **Trainingsunterlagen** und **stress away®-Übungsanleitungen**
- **Geschenk** zum Verankern des Wissens
- Monatlicher **stress away®-Newsletter** mit Ratgeber und Empfehlungen zum dranbleiben

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.



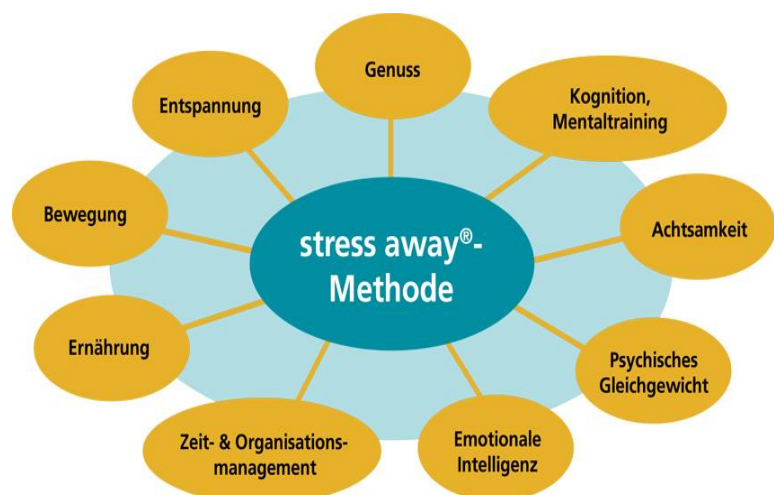
Heute vereint sie in ihrer Person **25 Jahre Erfahrung als Coach, Trainerin, Führungsperson und Stressbewältigerin, Ausbilderin von Gesundheitstraining und Stressmanagement.** 2008 gründete sie ihr Unternehmen stress away® in Zürich. In mehr als 2'800 Personal Trainings und über 1'500 Seminartagen hat sie Einzelpersonen und Firmenteams dabei unterstützt, ihre Stresskompetenz zu verbessern, ihr Potenzial auszubauen, ihre Lebensziele zu erreichen – ganz einfach mehr Lebensqualität zu gewinnen. Dank ihrem vielseitigen Wissen begleitet sie Menschen durch nachhaltige Veränderungsprozesse.

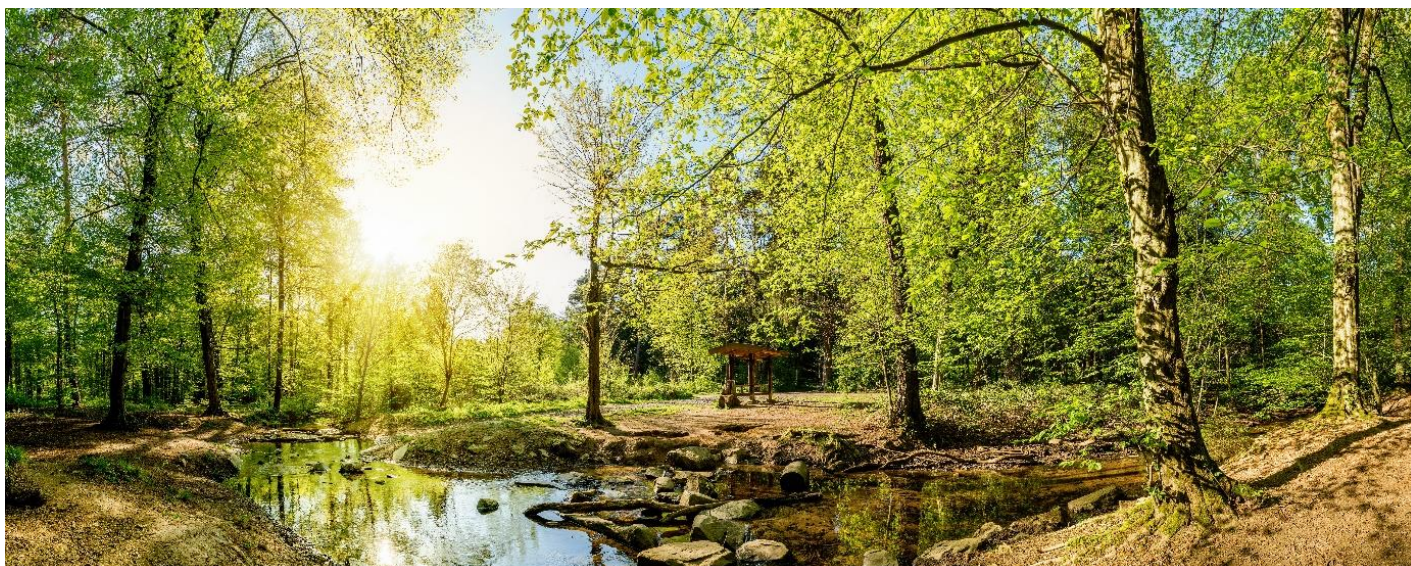
Was Evi Giannakopoulos an Wissen vermittelt, wendet sie ebenso bei sich selbst an. Persönlichkeitsentwicklung ist und bleibt für sie ein Lieblingsthema. Sie erweitert ihr Know-how laufend und mit grosser Freude. Sie selbst sagt über ihre Arbeit: «Ich lebe täglich meine Berufung.»

Die stress away®-Methode

Die seit 10 Jahren erfolgreich eingesetzte **stress away®-Methode** vereint das Wissen anerkannter Gesundheitskonzepte wie Stressforschung, Neurowissenschaft und Quantenphysik, Ayurveda (Yoga, Meditation, Ernährung), HUNA (Hawaiianische Entspannungstechniken), Jin Shin Jyutsu (Japanische Selbstheilungsmethoden) und mehr.

Die **stress away®-Methode** führt zu einer mentalen und emotionalen Persönlichkeitsentfaltung.





Deine Investition

Preis: stress away®-Achtsamkeitstraining
Das 4-Wochen-Trainingsprogramm
CHF 960.00

Im Preis inbegriffen

- 4 x 90 Minuten Personal Training
- umfangreiche Trainingsunterlagen mit wissenswerten Informationen, Übungsanleitungen, unterstützenden Checklisten und deinem persönlichen Trainingsplan.
- Erfrischungsgetränk

Anmeldung und Information

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

eg@stressaway.ch | www.stressaway.ch
Telefon 043 542 34 41

Die Personal Trainings finden montags - samstags statt.
Die stress away®-Praxis befindet sich nur 10 Min. vom HB/Central entfernt und ist mit Tram Nr. 7 + 14 gut erreichbar.

Ablauf des «stress away®-Achtsamkeitstraining» 4-Wochen-Programm

Du bestimmst deine Trainingsziele. Wir stellen das passende Programm für dich zusammen. Die Trainings sind abwechslungsreich, motivierend – und verwöhnen dich mit raschen Trainingserfolgen.

1. Persönliche Analyse & Trainingsziel

Wir reflektieren deine Trainingsziele und stellen dein persönliches Trainingsprogramm zusammen. Damit du von diesem effizienten Training sichtbare Ergebnisse erreichst.

2. Training

Während jeweils 90 Minuten trainierst du wirkungsvolle Übungen und Strategien aus der **stress away®-Methode, die darauf abzielen, die Achtsamkeit zu stärken.**

3. Trainingsprogramm

Mit dem persönlich auf deine Bedürfnisse abgestimmten Trainingsprogramm kannst du das Gelernte während der Trainingswochen weiterüben. Du entwickelst eine persönliche Achtsamkeitsroutine und erzielst Erfolgserlebnisse, die dich motivieren, deine neuen Lebensgewohnheiten langfristig beizubehalten.