

STRESS AWAY® SEMINARPROGRAMM 2020



SEMINAR

Dein Dream-Team gegen Stress. Mentale und emotionale Stärke gewinnen

Wirkungsvolle Tools für deine mentale und emotionale Stärken. Erfahre, wie Mentaltraining und Herz-Intelligenz (Herz-IQ) zu einem wirkungsvollen Mindset führen. Resultat: ein erfülltes – statt gefülltes Leben. Diese innere Intelligenz ist bereits in unseren Anlagen vorhanden und wartet darauf, genutzt zu werden. Sowohl fürs Berufsleben als auch für die persönlichen Lebensbereiche ein Gewinn. Erlebe mit Stressexpertin und Autorin, Evi Giannakopoulos, ein horizontenerweiterndes Seminar und verändere nachhaltig die Art und Weise, wie du künftig mit Stress umgehst. Bist du bereit für einen Bewusstseinsprung?

Was du denkst und fühlst, wird zur Wirklichkeit. Alles beginnt bei den Gedanken und Gefühlen. Mit unserem Mentaltraining und den Übungen zur Herzkohärenz lernst du effektive Methoden kennen, um Ziele jeglicher Art in deinem Leben zu erreichen, Ängste oder Zweifel abzubauen oder Stress in gelassene Achtsamkeit umzupolen.

26./27.3.2020 | 23./24.9.2020 | 9.00 – 17.00 Uhr
Zentrum für Weiterbildung Uni Zürich | CHF 740.00

SPECIAL EVENT AM ABEND

Grenzen sprengen und über sich hinauswachsen

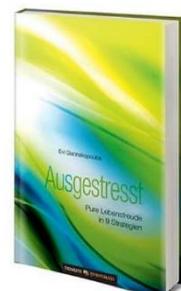
Erfahre an diesem Abend, wie man die Selbstwirksamkeit stärkt und Höchstleistungen erreicht. In der heutigen Zeit geht es darum, sich selbst neu zu erfinden und sich dabei authentisch treu zu bleiben. Das ist kein Widerspruch, sondern erlaubt uns, Grenzen zu sprengen und über uns hinauszuwachsen. Denn manchmal stehen wir uns selbst im Weg. An diesem Abend erfährst du, wie du Lebensvisionen erfolgreich in Taten umwandelst und dabei lästige emotionale Konflikte beseitigst. Mit einfachen stress away®-Übungen stärkst du deine emotionale Intelligenz und gewinnst einen konstruktiven Umgang mit «anders tickenden» Menschen.

Lass dich inspirieren und erweitere dein Bewusstsein.

29.4.2020, 18.30 - 21.00 Uhr
Karl der Grosse, Zürich
CHF 89.00, ab 2 Personen CHF 79.00

Ihr Geschenk

Buch «Ausgestresst»
Im Wert von CHF 34.90
(ab 2-Tagesseminar)



DER STRESS AWAY®-RETREAT

Ausgestresst – Der Schlüssel zu purer Lebensfreude

Weg vom stressigen Alltag – rein in eine Oase voller Selbstverwirklichung. Auftanken. Erholen. Lernen. Dieses Wochenende ist nur für dich - Erschaffe heute deine Wirklichkeit von morgen! Du erlebst, wie positiv sich Stressregulation in deinem Berufsalltag auswirkt und kannst dich während zwei Tagen auf dich und dein Empowerment konzentrieren.

Dieses Weekend-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 Resilienz wissen musst. Für 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. Mit wirkungsvollen Übungen und hohem Erlebnisfaktor.

16./17.5.2020 | 9.00 - 17.00 Uhr
We Space, Zürich (Nähe HB Zürich)
CHF 790.00, ab 2 Personen: CHF 760.00

SPECIAL EVENT AM ABEND

Empower yourself! Entfalte die Kraft in dir

In diesem Seminar tankst du Energie! Du erfährst, wie du zum Energiebündel wirst und mehr Kraft im hektischen Berufsalltag gewinnst. Stell dir vor, du könntest dich wie ein Handy aufladen und danach wieder nur so vor Energie strotzen. Und genau das ist möglich. Durch wirkungsvolle Übungen und Tipps lernst du deine «persönliche Energietankstelle» nutzen. Denn: Eine ausgeglichene Energiebalance ist der Schlüssel für ein gesundes, schöpferisches und glückliches Leben. Entfalte diese innere Kraft in dir und du gewinnst im hektischen Alltag mehr Power und eine innere Haltung, wie du Krisen und Herausforderungen als Chance erkennst.

29.10.2020, 18.30 - 21.00 Uhr
Karl der Grosse, Zürich
CHF 89.00 ab 2 Pers. CHF 79.00



ABENDKURS

Achtsamkeit – Entschleunigen und mehr erreichen

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 bei der Arbeit besser auf das Wesentliche konzentrieren und arbeitest fokussierter und effizienter hohe Arbeitsvolumen ab.

Lass Bedrückendes los, vergiss die Hektik des Alltags, und schalte zwischendurch einfach mal ab. Mit wirkungsvollen Achtsamkeitsübungen. Damit die Ruhe dort zuhause ist, wo sie hingehört: In dir selbst.

3. + 10. + 17.12.2019 | 18.3. + 25.3. + 1.4.2020 | 20.8. + 27.8. + 3.9.2020, 18.00 - 20.30 Uhr
EB Zürich | CHF 290.00

SEMINAR

Zeit effizient managen

Wirkungsvolle Arbeitstechniken für ein effizientes Zeit- und Organisationsmanagement. Mit Umsetzungsplan und nützlichen Checklisten.

18./19.6.2020 | 4./5.11.2020, 9.00-17.00 Uhr
Zentrum für Weiterbildung Uni Zürich | CHF 860.00

Schicke Stress und Hektik ins Nirwana! Verwandle rastlose Getriebenheit in produktive Gelassenheit.

Fühlst du dich manchmal gestresst und möchtest etwas dagegen tun? Dann sind die Seminare und Personal Trainings von stress away® genau das Richtige für dich. Sie sind auf die hektische Arbeitswelt und Herausforderungen im Leben abgestimmt, wirkungsvoll und verwandeln Stress in Lebensfreude.

Für erfolgreiches Arbeiten und Sein im Flow-Zustand. Das Leben ist viel zu kostbar, also starte jetzt mit einem **Personal Training** oder einem **Seminar**. Für mehr Lebensqualität statt Stress.

Spezialisiert auf: Stressmanagement & Resilienz, Mentaltraining, Zeitmanagement, Achtsamkeit & Meditation, emotionale Intelligenz (EQ), Empowerment, Entspannung, Antistress-Food und Selbstverwirklichung.

Wer profitiert von meinem Angebot?

- Berufsleute und Familienmanagerinnen, die trotz hoher Anforderungen leistungsfähig, erfolgreich und gesund bleiben wollen.
- Alle, die berufliche Getriebenheit in produktive Gelassenheit umtauschen möchten.
- Menschen, die Chancen der aktuellen Arbeitswelt erkennen und für die Zukunft nutzen wollen.
- Diejenigen, die Dinge abschliessen oder neue Ziele angehen wollen.
- Menschen, die eine persönliche Strategie zum «starken Ich» nachhaltig entwickeln wollen.
- Jede und jeder, die oder der sich grundsätzlich empoweren will – um Energie aufzutanken und die innere Mitte zu stärken.

Hier unter www.stressaway.ch gibt's noch:

- » [Feedbacks von begeisterten Kunden](#)
- » [Kraftvolle Personal Trainings](#)
- » [Wirkungsvolle Seminare](#)
- » [Buchtipps: Ratgeber «Ausgestresst – Pure Lebensfreude in 9 Strategien»](#)
- » [Interviews und Artikel in Medien](#)
- » [Beiträge auf Social Media-Kanälen: Instagram | Youtube | XING](#)
- » [Newsletter mit kostenlose Ratgeber abonnieren](#)



JETZT ANMELDEN

stress away®
eg@stressaway.ch | 043 542 34 41
Schaffhauserstrasse 116, 8057 Zürich



Trainerin & Inhaberin von stress away®

Seit über 28 Jahren arbeitet [Evi Giannakopoulos](#) mit wirkungsvollen Techniken, um die Grenzen menschlichen Bewusstseins zu sprengen und Menschen in ihrem Empowerment zu bestärken. Die Inhaberin von stress away® und Stress-Expertin ist spezialisiert auf Resilienz, Life-Balance, Persönlichkeitsentwicklung und Empowerment.

In [Seminaren](#) und [Personal Trainings](#) vermittelt sie Firmen und Einzelpersonen ihr Wissen und hat bisher mehrere Tausend 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»](#).

- Ausbilderin mit eidg. Fachausweis
- dipl. Stressregulationstrainerin SZS
- dipl. Ayurveda-Gesundheitsberaterin
- diplomierte Aerobic-Instruktorin SAFS
- vertiefende Weiterbildungen in Mentaltraining, Meditation, Yoga, HUNA, Jin Shin Jyutsu, Energieheilmethoden