

MENTAL STARK UND
ERFÜLLT DURCHS LEBEN
WIE DU DURCH MENTALTRAINING
AUF ANDERE GEDANKEN KOMMST
UND DIE RICHTUNG DEINES
LEBENS ÄNDERST



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

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

Was du denkst, wird zur Wirklichkeit. Alles beginnt bei deinen Gedanken. Mentaltraining ist eine effektive Methode, um Ziele jeglicher Art zu erreichen, Ängste abzubauen oder Stress zu reduzieren. Mentale Stärke ist die Fähigkeit, die eigenen Gedanken sowie Gefühls-, Reaktions- und Handlungsprozesse bewusst zu lenken. Jeder Mensch kann diese mentale Stärke entwickeln und sie zur Erreichung seiner Lebensziele einsetzen. Mit diesem Training schult man die Vorstellungskraft, denn es ist ein visuelles Training – und mit Kopfkino haben wir alle Erfahrung. Schon Walt Disney sagte: «Wenn Du es dir erträumen kannst, dann kannst Du es auch erschaffen!» Du selbst führst Regie in deinem eigenen Lebensfilm. In unserem Mentaltraining lernst du, das zu erschaffen, was du wirklich willst im Leben. Nach unserem Training ist alles anders, denn du bist dir deiner mentalen Kräfte bewusst und erkennst, wie du sie für dich nutzen kannst. Melde dich deshalb gleich an und begib dich auf eine spannende Reise zu deinem vorhandenen Potenzial.

Ertappst du dich manchmal dabei, über Dinge zu grübeln und dadurch negativen Gedanken nachzugehen? Menschen, die den mentalen Bereich trainieren und diesen richtig nutzen können, sind belastbarer, erkennen selbst in ausweglosen Situationen Lösungen und bleiben in Stresssituationen ruhiger und gelassener. Nach unseren Trainings lenkst du deine Aufmerksamkeit bewusster auf das «Fülle-Bewusstsein» – auf das, was du erreichen möchtest.

Mentaltraining hilft dir, deine Ziele zu verankern und erfolgreich zu verfolgen. Aber es kann noch viel mehr: Körperfunktionen zu aktivieren, Lernfähigkeiten zu erhöhen, kreative Lösungen zu generieren oder dich einfach zu entspannen und besser zu schlafen. In diesem 4-Wochenprogramm lernst du, worauf es beim Mentaltraining ankommt und gewinnst durch einfache und wirkungsvolle Übungen schnell Erfolgserlebnisse, die dich motivieren und an deine eigene Kraft glauben lassen. Neueste Erkenntnissen aus der Stress-, Gehirn- und Bewusstseinsforschung, Quantenphysik – einfach erklärt.

Der Nutzen von Mentaltraining ist so vielseitig wie das Leben selbst

Mentaltraining kannst du sowohl beruflich wie privat nahezu unbegrenzt anwenden: bei einer Präsentation vor Publikum, einem Vorstellungsgespräch, einem Konfliktgespräch, einem Zahnarztbesuch. Es gibt so viele Anwendungsbereiche in deinem Alltag. Auch in einer Weiterbildung/Studium ist es das beste Tool, denn es synchronisiert die mentalen, emotionalen und körperlichen Anteile. Damit wird nicht nur eine oft gewünschte Leistungssteigerung möglich, durch die tiefere Erholung ist es auch eine gute Vorbeugung von Stress. Privat können Beziehungskonflikte geregelt, Ressourcen besser genutzt, Fähigkeiten weiterentwickelt oder emotionalen Blockaden in dir gelöst werden.

Und Mentaltraining lässt sich mit kleinem Aufwand nachhaltig und erfolgreich betreiben. Es gibt also kaum einen Grund, nicht schon heute damit zu beginnen und ein bisschen zu experimentieren. Melde dich deshalb gleich an. Erlebe erfolgreich erprobte mentale Übungen und Techniken, die du leicht in deinen Berufsalltag integrieren kannst. Mit dem selbst erstellten Trainingsplan und den ausführlichen Unterlagen kannst du das Gelernte weiterüben und gewinnst so eine langfristige Veränderung deiner Lebensgewohnheiten.



Die Trainerin verfügt über 20 Jahre Erfahrung in Mentaltraining. In ihrer Aufgabe macht sie dir die eigene Kraft deiner Gedanken und Überzeugungen bewusst. Sie hilft dir, perfektionistische Leistungsansprüche kritisch zu überprüfen und die eigenen Leistungsmöglichkeiten zu erkennen. Ihr spielt schwierige, bevorstehende Situationen im Mentaltraining gedanklich durch. Das nimmt dir den Stress, da sich dein «Mind-Set» an die Lösungssituation gewöhnt. Die Trainerin unterstützt dich, Schwierigkeiten nicht als Bedrohung, sondern als Herausforderung zu sehen. Innerlich mehr Distanz zu gewinnen, um abends von der Arbeit abschalten zu können. Sie motiviert dich, des Positiven, Erfreulichen, Gelungenen bewusst zu werden und Dankbarkeit zu verstärken. So klebst du nicht an unangenehmen Gefühlen von Verletzungen oder Stress, sondern findest einen Weg, diese loszulassen.

DU BIST DAS PRODUKT DEINER GEDANKEN. Marc Aurel

Dein persönlicher Nutzen aus diesem 4-Wochen-Trainingsprogramm

- ✓ Du gewinnst eine neue Denkweise und wirst dir bewusst, wie du deine mentalen Kräfte im beruflichen und privaten Leben positiv nutzen kannst.
- ✓ Durch die professionelle und motivierende Betreuung deiner Trainerin gelingt es dir, deine persönlichen Erfolgserlebnisse zu gewinnen.
- ✓ Du erlernst Übungen und Strategien, welche die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit deines Gehirns verbessern.
- ✓ Gewünschte Situationen in der Zukunft kannst du mental verankern und so die Erfüllung dieser Wunschsituation anziehen.
- ✓ Du kannst mit belastenden Situationen besser umgehen und bist dadurch im beruflichen und privaten Leben erfolgreicher und zufriedener.
- ✓ Du gewinnst mehr Lebensqualität, denn durch die Übungen stellen sich eine stressresistentere Haltung und eine Änderung in deinen mentalen, geistigen und psychischen Prozessen ein.



Für wen ist das Training geeignet

Menschen, die ihre mentalen Fähigkeiten im Berufs- und Privatleben erfolgreich verbessern möchten und wirkungsvolle, mentale Übungen erlernen wollen. Menschen, die den **Einstieg in Mentaltraining** finden möchten oder **Geübte, die ihre mentalen Fähigkeiten vertiefen** wollen.

Gönne auch du dir eine Auszeit, die dein Bewusstsein erweitert und melde dich gleich an.

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

Unsere Methodik – dein Zusatznutzen

Ein **spannender Mix** erwartet dich: Wissensvermittlung, Durchführung von wirkungsvollen Mentaltrainings, 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:

- **Persönliche Betreuung** durch die Trainerin.
- **Checklisten** zur Selbstreflexion
- 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 Empowerment. Umfassendes Wissen aus einer Hand.

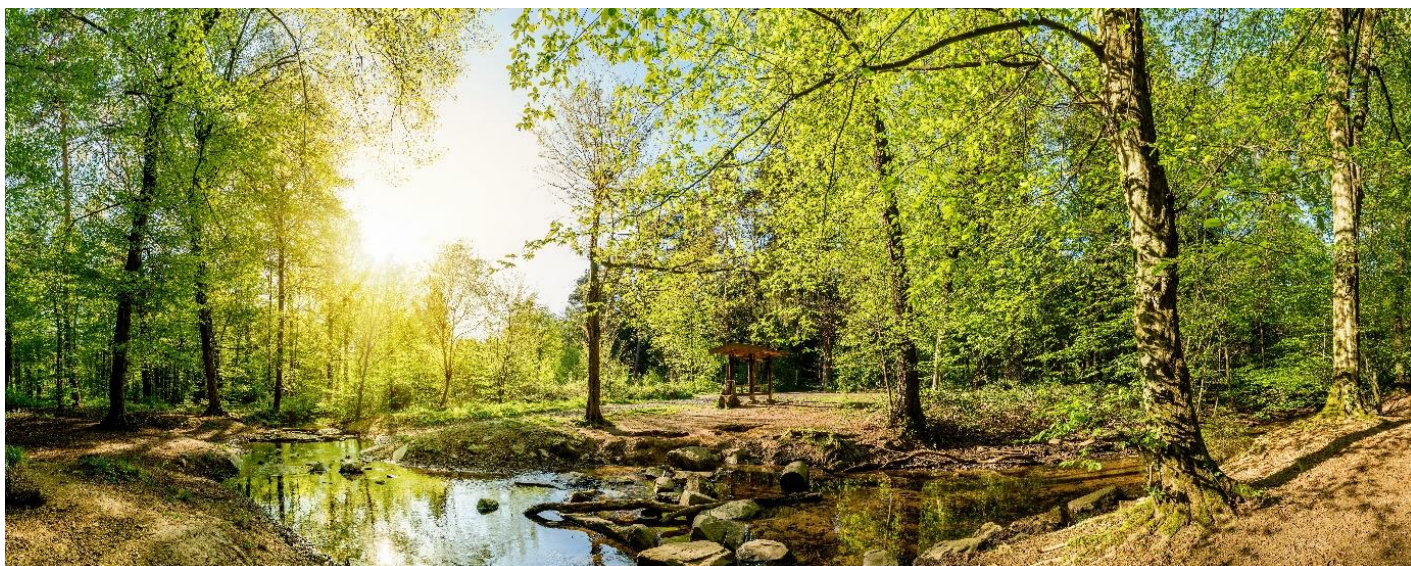
In **Seminaren** und **Personal Trainings** vermittelt sie Unternehmen und Einzelpersonen ihr Wissen und hat bisher Tausende von Menschen durch nachhaltige Veränderungsprozesse begleitet.

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.





Deine Investition

stress away®-Mentaltraining
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

Trainingszeiten: Mo - Fr 9.00-20.00 Uhr
Die stress away®-Praxis befindet sich nur 10 Min. vom
HB/Central entfernt und ist mit Tram Nr. 7 + 14 gut

Ablauf des «stress away®-Mentaltraining» 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 mentalen Kräfte zu stärken.**

3. Trainingsprogramm

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

stressaway®

www.stressaway.ch