

STRESS AWAY® SEMINARPROGRAMM 2019



SEMINAR

Das Dream-Team gegen Stress. Empower yourself!

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.

29./30.3.2019 + 20./21.9.2019 | 9.00 – 17.00 Uhr |
Zentrum für Weiterbildung Uni Zürich | CHF 740.00

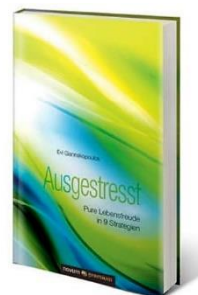
ABENDSEMINAR

DNA-Healing – auf Erfolg und Gesundheit programmiert

Erfahre in diesem spannenden Abendseminar, wie deine Körperzellen miteinander kommunizieren, wie du Informationen in der DNA verändern kannst und worauf du im Alltag achten möchtest, um dein energetisches Schwingungsmuster trotz Stress oder Hektik im Gleichgewicht zu halten. Tauche an diesem Abend mit uns ein in die Magie der Zellen und erlebe hautnah, wie sie wirken. Wir alle besitzen Selbstheilungskräfte, die bis in die DNA wirken – lerne sie nutzen. Mit Erkenntnissen aus Quantenphysik, Epigenetik, Bewusstseinsforschung und Regulationsmedizin – einfach erklärt und mit wirkungsvollen Übungen erlebt.

20.3.2019, 18.30 – 21.00 Uhr | Karl der Grosse, Zürich | Preis: CHF 79.00 | Frühbucher bis 10.1.2019: CHF 69.00

Ihr Geschenk
Buch «Ausgestresst»
Im Wert von CHF 34.90
(ab Tagesseminar)



DER STRESS AWAY®-RETREAT

Ausgestresst – Der Schlüssel zu purer Lebensfreude

Weg vom stressigen Alltag – rein in eine Oase voller Selbstverwirklichung. Auftanken. Erholen. Lernen. Dieser Retreat ist nur für dich - Erschaffe heute deine Wirklichkeit von morgen! Er schenkt dir Entspannung und nährt dich gleichzeitig mit Wissen, das dein zukünftiges Leben bereichert. Fern weg vom Alltag an einem Kraftort der Natur tankst du Lebensenergie. 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.

18./19.5.2019 | Das Seminarhotel mit traumhafter Fernsicht. www.boldern.ch
Preis für ganzes Weekend: CHF 790.00, **Frühbucher:** CHF 760.00 (Anmeldungen bis 10.1.2019)

SPECIAL EVENT MIT VORTRAG

Tipps für digitale Gelassenheit – Der nomophobe Homo sapiens

Referentin: Stressexpertin Evi Giannakopoulos von stress away®

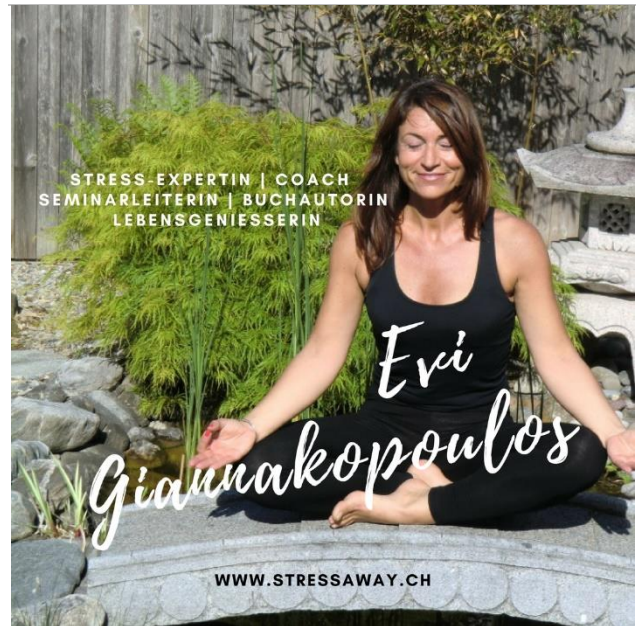
Die Aufmerksamkeitsspanne eines Goldfisches liegt bei 9 Sek. Die eines heutigen Menschen in Zeiten der Digitalisierung bei 8 Sek. No-mobile-Phobie, die Angst, ohne Mobiletelefon dazustehen, ist weit verbreitet. Lust auf digitale Gelassenheit?

An diesem Special Event erfährst du, wie dir die Balance von on- und off besser gelingt, welchen Energiewert ein virtuelles Emoji hat und warum es manchmal einfach gut tut, das Mail zu halten! Du gewinnst Ideen für Digital-Detox und Zeitfenster für die Seele, ohne gleich zum Online-Verweigerer zu werden – das ist die Kunst der **digitalen Resilienz**. Lass dich inspirieren und erlebe das befreiende

Gefühl digitaler Abstinenz. Und wenn dir dieser Gedanke Angst bereitet, melde dich erst recht an.

Themen: Warum Selfies nur selfish machen und warum du dein bester Follower bist. Digitaler Stress in Zahlen: Die Welt der (Ab-)Lenkung. Selbstwirksamkeit und fokussierte Gelassenheit. Virtuelles Selbstmanagement statt Multitasking. Wie gelingt Digital-Detox? Erfahrungsbericht.

18.9.2019, 18.30 – 20.00 Uhr | Karl der Grosse, Zürich | Preis: CHF 59.00 | Anmeldung erforderlich



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 unseren wirkungsvollen Achtsamkeitsübungen gelingt dir das auf eine einfache Art. Damit die Ruhe dort zuhause ist, wo sie hingehört: In dir selbst.

5. + 12. + 19.12.2018, 18.00 - 20.30 Uhr
5. + 12. + 19.3.2019, 18.00 - 20.30 Uhr
EB Zürich | CHF 290.00

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 stress away®-Training oder 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
- » Buchtipp: 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



Trainerin & Inhaberin von stress away®

Seit über 27 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



JETZT ANMELDEN

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

stressaway®