

SEMINAR GEBÜHR

- * **355.00 CHF**
beinhaltet:
 - * 2 Tage Seminar
 - * Kaffeepausen / Getränke im Tagungsraum
 - * 2-Gang Mittagsmenue
 - * 3-Gang Dinner Menue
- * **Übernachtung:**
Im Einzel- oder Doppelzimmer
185 CHF pro Person und Nacht

ANMELDUNG

****Selfness Hotel Eiger
Dorfstrasse, CH-3818 Grindelwald
Tel. +41 (0)33 854 31 31
hotel@eiger-grindelwald.ch
www.eiger-grindelwald.ch



STRESSMANAGEMENT



2-TAGES SELFNESS SEMINAR „LUST AUF MEHR BALANCE“ MIT BRITTA BRUTSCHER

**25. + 26. SEPTEMBER 2010
IM SELFNESS HOTEL EIGER**

*In uns ist eine Quelle der Kraft,
die niemals aufhört zu sprudeln,
solange wir nicht aufhören,
nach ihr zu graben.*

****Selfness Hotel Eiger ° Dorfstrasse ° CH-3818 Grindelwald ° Tel. +41 33 854 31 31
www.eiger-grindelwald.ch ° hotel@eiger-grindelwald.ch



SELFNESS SEMINAR

„LUST AUF MEHR BALANCE“

In Balance sein heisst, ausgeglichen und in Harmonie sein. Doch wer ist das schon? Kennen wir nicht eher Hektik, Zeitdruck, Versagensängste und Ärger? Bei dem Versuch, Partnerschaft, Familie, Beruf und Freizeit unter einen Hut zu bringen, bleiben viele auf der Strecke.

Neben äusseren Einflüssen ist unsere Einstellung der grösste Faktor für mehr Balance, denn unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle und diese wiederum unsere Handlungen. Ändern, was zu ändern ist, hinzunehmen, was nicht zu ändern ist, ist schon ein grosser Schritt zu mehr Balance.



- * Erfolgreiche Stressbewältigung
- * Tipps für einen entspannten Alltag
- * Entspannen und Wohlfühlen
- * Fantasiereisen und Meditationen
- * Starthilfe für den Morgen
- * Muntermacher gegen den Durchhänger im Büro
- * Mehr Lebensqualität und Freude am Leben
- * Die Kraft positiver Gedanken
- * Vorbeugen gegen stressbedingte Krankheiten wie z.B. Kopf- und Rückenschmerzen

SEMINAR INHALT

Der **1. Tag des Seminars** dient der Bewusstwerdung von Stressoren im Alltag und der Erarbeitung von Lösungen innerhalb von Kleingruppen, sowie Strategien, um aus alten Mustern auszubrechen. Die Arbeit in Kleingruppen ermöglicht neutrale Feedbacks von Gruppenteilnehmern, Lösungen können leichter gefunden werden, da keine Scheuklappen existieren. Die Zusammenarbeit mit den Gruppenteilnehmern ermöglicht Austausch, neue Sichtweisen und Perspektiven und Anregungen von Menschen mit ähnlichen Problemen. Der Weg in eine positivere Realitätsgestaltung ist damit einfacher. Erklärungsmodelle und Hintergründe zum Thema Stress helfen auf dem Weg zur Bewusstwerdung und geben auch Aufschluss über die körperliche, mentale, emotionale Verfassung und die eigenen Handlungen in Stresssituationen. Ausserdem erarbeiten die Teilnehmer ihre individuellen Entspannungsgeschenke für Stress-Situationen und finden Lösungen, auch die positiven Dinge noch mehr im Leben zu integrieren. Die Fantasiereise führe in einen Zustand tiefer Entspannung und dient dazu, mentale Entspannungsstrategien kennen zu lernen. Die Energie-Übungen und die Power Meditation setzen Energiepotentiale frei.

Der **2. Tag des Seminars** dient zur Klärung aller offener Fragen sowie weiterer Techniken zur Bewusstwerdung von Energieräubern und Energiespendern. Die Energie-Übungen werden zur Verinnerlichung wiederholt und heute zusätzlich schnell wirksame Entspannungsmethoden erklärt. Anschliessend geht es in die kreative Zukunftsgestaltung und Blockadenlösung durch wirksame Methoden aus NLP und Kreativitätstechniken.

