

BASIC - Entspannungstraining

Die Anti-Stress-Reise zum Abschalten, Loslassen und Entspannen

Seit Jahren ist das Thema Stress und die Folgen davon ein Dauerbrenner in allen Medien. Es gibt unzählige Studien darüber, dass Stress neben Rückenbeschwerden als sogenannte Volkskrankheit Nr. 1 gilt. Unzählige Beschwerden werden dem Dauer-Stress zugeschrieben

- Möchten Sie lernen „Ihrem Stress“ die Stirn zu bieten?
- Sich auf eine 2-tägige Anti-Stress-Reise begeben?
- Ihren Masterplan zu erstellen, um künftig entspannter zu sein?

Wenn Sie diese Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, ist das „BASIC-Entspannungstraining“ genau das richtige für Sie!

Mit dem „BASIC-Entspannungstraining“ bieten Sie diesem Trend die Stirn und begeben sich auf eine 2-tägige Reise, in der Sie erkennen werden, wie wichtig es ist manchmal etwas kürzer zu treten und den „Fuß vom Gaspedal“ zu nehmen. Sie entwickeln generell ein neues Verständnis zur Stress-Thematik und lernen damit umzugehen. Ihre Anti-Stress-Reise beginnt beim Abschalten, geht über das Loslassen von allem, was Sie belastet bis hin zu praktischen Entspannungsübungen. Am Ende erstellen wir gemeinsam Ihren Masterplan, damit Sie die Inhalte in Ihren Alltag integrieren können.

Inhalte:

- Die Anatomie des Stresses
- Abschalten als Ritual vom Alltag
- Loslassen von Stressauslösern
- Strategien zur Stressbewältigung
- Warum Entspannung allein nichts bringt
- Erstellung des Masterplans

Zielgruppe:

Das Basic-Wochenende richtet sich an alle, die unter Stress stehen und sich effektiv entspannen möchten, um sich leistungsfähig kommenden Herausforderungen zu stellen.

- Berufstätige (Fach-, Führungskräfte, Selbstständige)
- Privatpersonen (Freunde, Partner, Familienangehörige)
- Alle, die zertifizierte Entspannungstrainer werden möchten (BASIC-Kurs = 1. von 3 Ausbildungsabschnitten)

Termine:

- 25./26.03.2017 | jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr
- 22./23.07.2017 | jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr
- 01./02.12.2017 | jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Entspannungsakademie
Xaver-Hamberger-Weg 17a | 85614 Kirchseeon/Eglharting

| | | |
|---|---|--|
| Tickets: Inklusive ausführlicher Kursunterlagen auf CD, Teilnahmebescheinigung, Pausengetränke / Snacks. | | |
| <p>Frühbucher (Anmeldung bis 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn)</p> <p>530 € pro Person (inkl. MwSt.)</p> | <p>Partner (Bei gleichzeitiger Anmeldung einer 2. Person)</p> <p>530 € pro Person (inkl. MwSt.)</p> | <p>Standard (Anmeldung bis 8 Tage vor Beginn solange freie Plätze verfügbar)</p> <p>590 € pro Person (inkl. MwSt.)</p> |

Anmeldung

BASIC - Entspannungstraining

„Die Anti-Stress-Reise zum Abschalten, Loslassen und Entspannen“

Veranstaltungsort: Entspannungsakademie
Xaver-Hamberger-Weg 17a | 85614 Kirchseeon/Eglharting

Termine:

25./26.03.2017 | jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr
 22./23.07.2017 | jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr
 01./02.12.2017 | jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr

Veranstalter: Entspannungsakademie | Inh. Christine Matheja
 Anzinger Straße 10a | 85586 Poing
 Telefon: 08121 222702 | Telefax: 08121 222701
 Email: christine.matheja@entspannungsakademie.de

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen umgehend eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein. Bitte senden Sie uns bei einer Partnerbuchung beide Anmeldungen gleichzeitig und mit entsprechendem Hinweis zu, damit wir dies entsprechend berücksichtigen können – Danke!

Firma:

Vorname: Name:

Straße: PLZ/Stadt:

Telefon: Mobile:

Email:

| | | |
|--|--|---|
| Tickets: Inklusive ausführlicher Kursunterlagen auf CD, Teilnahmebescheinigung, Pausengetränke / Snacks. | | |
| <input type="checkbox"/> Frühbucher (Anmeldung bis 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn) 530 € pro Person (inkl. MwSt.) (€ 445,38 zzgl. MwSt.) | <input type="checkbox"/> Partner (Bei gleichzeitiger Anmeldung einer 2. Person) 530 € pro Person (inkl. MwSt.) (€ 445,38 zzgl. MwSt.) | <input type="checkbox"/> Standard (Anmeldung bis 8 Tage vor Beginn solange freie Plätze verfügbar) 590 € pro Person (inkl. MwSt.) (€ 495,80 zzgl. MwSt.) |

Datum: Unterschrift:

Anmeldebedingungen

Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen. Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 2 Wochen vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen. Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltung verantwortlich. Mit der Anmeldung bestätigt der/die Teilnehmer/in gesund zu sein. Etwaige Erkrankungen oder Verhinderungen bitten wir unverzüglich dem Veranstalter anzuzeigen.