

Seminar

## Balance zwischen Job & Freizeit

Abschalten von Hektik und Stress

Endlich haben Sie es geschafft, ein langer Arbeitstag geht zu Ende und auf geht es nach Hause. Dort wartet die wohlverdiente Entspannung von Hektik und Stress. Doch halt, erst noch Einkäufe gehen, sich mit Freunden treffen oder vielleicht doch noch schnell im Fitness-Studio vorbeischaun?

Den Plänen von einem ruhigen Abend wird manchmal schnell ein Ende gesetzt. Kein Problem, wenn die stattdessen angegangenen Aktivitäten dazu dienen, abzuschalten, sich zu entspannen und dabei die Energietanks wieder aufzuladen. Wenn das nicht gelingt, gesellt sich zum Berufsstress der Freizeitstress! Die Ursachen für Freizeitstress sind vermeintlich angenehmer – die Auswirkungen jedoch ebenso fatal wie beim Berufsstress.

Im Seminar werden Ihnen Vorgehensweisen vermittelt, wie die Trennung zwischen Job & Freizeit optimal funktioniert. Die sogenannte „Work Life Balance“ ist die Grundlage dafür, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Zusätzlich wird eine Reihe von Werkzeugen vorgestellt, die dabei unterstützen, Ihre persönliche Balance zu finden. Entspannung ist ein aktiver und sehr individueller Prozess, doch unumgänglich für eine stressfreie und leistungsfähige Lebensweise!

### Themenschwerpunkte:

- Balance zwischen Berufs- und Privatleben richtig justieren
- Die „Work Life Balance“ finden
- Vorstellen von Werkzeugen
- Entspannung als aktiven Prozess begreifen
- Feststellen von individuellen Maßnahmen
- Rezepte für mehr Wohlfühlgefühl

### Zielgruppe:

Manager und Mitarbeiter, die lernen möchten abzuschalten und leistungsfähiger werden wollen. Unternehmen und Manager, die ihre Mitarbeiter motivieren möchten.

### Termine (jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr):

- 10.11.2011
- 27.02.2012
- 05.07.2012
- 08.11.2012

**Veranstaltungsort:** Raum München

**Ihre Investition:** € 460,- zzgl. MwSt.

## Fax für Ihre Antwort: 08121 222 701

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein.

### Entspannungsakademie®

Christine Matheja - Entspannungstechniken  
Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing  
Telefon: 08121 222 702  
Telefax: 08121 222 701  
christine.matheja@entspannungsakademie.de

### Anmeldung:

Seminar

## Balance zwischen Job & Freizeit

Abschalten von Hektik und Stress

Termin/Ort

Vorname/Name

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort

Telefon / Telefax

Email

Datum

Unterschrift

### Anmeldebedingungen:

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie die Anmeldebestätigung. Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. In der Veranstaltungsgebühr sind Mittagessen, Erfrischungsgetränke, Pausensnacks, Dokumentation und eine Teilnahmebescheinigung enthalten. 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 1 Woche vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen.

Körperliche Anforderungen: Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer, den durch die Teilnahme entstehenden körperlichen Anforderungen gewachsen zu sein. Der Teilnehmer verpflichtet sich, während der Veranstaltung eine eintretende Leistungsschwäche unverzüglich dem Veranstaltungsleiter anzuzeigen.

Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltung verantwortlich.