

### Für wen ist dieses Seminar geeignet:

- Für alle, die praktische Stressbewältigungslösungen suchen
- Für alle, die unter einer aktuellen Stresssituation leiden, sei es auch nur ansatzweise
- Für alle, die einem Burn-out lieber vorbeugen möchten
- Für alle, die ihre Lebensqualität erheblich verbessern möchten
- Für alle, die mehr vom Leben erwarten

**Ort:** Praxis für bewusstes Atmen  
Pahlshof 61  
40627 Düsseldorf

**Zeit:** Samstag, 30. Juni 2012  
10:00 - 17:00 Uhr

**Investition:** 190 Euro  
(170 Euro - Frühbucherpreis  
bis zum 1. Juni 2012)

**Anmeldeschluss:** 18. Juni 2012

**Anmeldung:** unter 0211 - 65 888 07 oder  
mail@stressfrei-zum-Erfolg.de  
(mit Rückrufnummer)



**Chantal Fleurant**

- Stresskompetenztrainerin
- Atemtrainerin
- Diplom-Sprachpädagogin (Universität Nancy)
- Zusätzlicher Abschluss als ganzheitlich integrative Atemtherapeutin (Humanistische Psychologie und systemische Lösungen).
- Mitglied der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement (AFNB)

**Praxis für bewusstes Atmen  
und mentale und emotionale Balance  
Chantal Fleurant**

Pahlshof 61, 40472 Düsseldorf (Rath)

☎ 0211 - 65 888 07

mail@stressfrei-zum-Erfolg.de

**Weitere Informationen:  
www.Stressfrei-zum-Erfolg.de**

# Stressmanagement

für mehr  
**Arbeitsfreude und  
Lebensqualität**



**Tagesseminar**  
30. Juni 2012

# Stressmanagement - für mehr Arbeitsfreude und Lebensqualität

## Mit Leichtigkeit leisten, leben, lieben

In unserer Leistungsgesellschaft fühlen sich Menschen oft gestresst, überfordert, erschöpft oder auch ausgebrannt, sogar kurz vor dem Burnout. Menschen, die unter Stressbelastungen leiden, merken aber oft die ersten Anzeichen nicht rechtzeitig. Und plötzlich ist der Druck so groß, dass der Überblick verloren zu gehen scheint.

Ein erster Schritt zur besseren Stressbewältigung ist das Erkennen von Stresssymptomen und ein rechtzeitiges Innehalten. Dies dient gleichzeitig als Vorbeugung für eine bessere Lebensqualität.

Ein weiterer Schritt zur Meisterschaft der aktuellen stressigen Lebenssituation besteht darin, einen anderen Blickwinkel über die gewohnten Reaktionen zu gewinnen und den Stress als einen wahren Verbündeten zu erkennen und wahrzunehmen. Denn es geht immer darum, die adäquate Antwort, bzw. Reaktion auf eine bestimmte IST- Situation für sich zu entwickeln.

Willkommen in die Welt des Stresses!  
Entdecken Sie mit einer neuen Wahlmöglichkeit lebensförderndere Aussichten für mehr Erfolg und Leichtigkeit.

Die neuesten Erkenntnisse der **Gehirnforschung** zeigen, dass Glück tatsächlich lernbar ist.

Dieses **Erlebnisseminar** gibt Ihnen u.a. konkrete Tools an die Hand, wie Sie mit Stress-Situationen professionell umgehen. Sie lernen bewährte Entspannungstechniken und erprobte Aktivierungsmethoden richtig einzusetzen.

Wenn Sie bereit sind, alte überholte Gedankengänge zu (ver-)lassen, um neue Ufer mit lebensbejahenden Aussichten zu betreten, dann ist dieses Tagesseminar genau passend für Sie, in dem Sie wahre Kraft tanken können. Sie sind herzlich willkommen.

An diesem **PowerTag** lernen und erleben Sie die effektivsten und wirksamsten Techniken aus 20 Jahren Erfahrung in Stressmanagements-trainings und Persönlichkeitsentwicklungs-Coaching, ständig weiterentwickelt und abgestimmt mit den neuesten Erkenntnissen der **Neurowissenschaft**.

### Bearbeitete Inhalte:

- Es geht um mich!
- Was für ein Stresstyp bin ich?
- Meine überholten Verhaltensweisen
- Meine veralteten Gedankenmuster
- Aus Frust wird Lust.
- Neues Bewusstsein entwickeln
- Alles ist im Fluß und in Bewegung. Wo bewege ich mich hin?
- Entscheidungskraft erleben
- Transfer in den Alltag
- Glück ist erlernbar
- Wie Transformation leicht geschieht
- Gefühle steuern
- Flow erfahren

### Einfließende Methoden sind u.a.:

- lebendig vermitteltes Wissen
- gehirngerechtes Lernen
- unterschiedlichste Entspannungsmethoden
- effektive Stressbewältigungstechniken
- mentales Training
- bewusstes Atmen

**Wagen Sie den Quantensprung**