

Der Schlüssel zum Erfolg & Glück: Entspannung

Effektives Entspannungstraining



Je nachdem, welche Art von Stress Sie im Alltag erleben, brauchen Sie eine angepasste Art und Weise sich zu entspannen. In diesem Seminar erleben Sie viele Entspannungsmethoden, die sich als effektiv und schnell wirksam erwiesen haben.

Diese **besten Anti-Stress-Mittel** sind auf die verschiedenen Stressarten zugeschnitten. Mit dieser breiten Palette von Entspannungsmöglichkeiten können Sie dann in jeder Situation entscheiden, mit welcher Methode Sie die beste Wirkung erreichen können. So haben Sie den Stress selbständig und gezielter im Griff. Eine wichtige Voraussetzung für den Erhalt der Gesundheit.

Zeit: Freitag, 30. März 2012
17:00 - 20:00 Uhr

Investition: 50 Euro

Spezielle Themen können auch in einem individuellen Anti-Stress-Coaching vertieft werden

Weitere Informationen:

www.Stressfrei-zum-Erfolg.de

Stressfrei durch bewusstes Atmen

Praktische Atemübungen zur Meisterschaft jeder Stresssituation



In dem Seminar lernen und erfahren Sie durch den **Einsatz des bewussten Atmens** mehr Entspannung, innere Ruhe und Gelassenheit in immer wiederkehrenden Stresssituationen zu erreichen. Sie erleben die **Kraft des bewussten Atmens**. Sie lernen Ihren Atem gezielt einzusetzen, damit Sie sich im Alltag wohler und energiegeladener fühlen. So können Sie stressfreier und somit gelassener handeln und schwierige Umstände leichter meistern.

Möchten Sie etwas ändern? Wollen Sie sich von Ihrem Ballast befreien? Sind Sie bereit mehr Leichtigkeit in Ihren Alltag einfließen zu lassen?

Zeit: Samstag, 31. März 2012
10:00 - 13:00 Uhr

Investition: 50 Euro

**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

Vital - Balance Anti-Stress Training

5 Wege zum Stressmanagement

für mehr Balance und Vitalität
im Alltag und Beruf



Seminare

Januar - März 2012

Chantal Fleurant

Atemtrainerin

Stresskompetenztrainerin

Fit und entspannt am Schreibtisch und am PC

Tipps und praktische Lösungen für eine gesunde Arbeit im Büro



Für alle, die an Ihrem Arbeitsplatz und am Computer über Mangel an Konzentration, Müdigkeit, Gereiztheit, Sehschwierigkeiten, Rücken-Nackenprobleme, Stress u.a. klagen, bietet das folgende Seminar sehr effektive, vorbeugende Massnahmen und praxiserprobte Lösungen für mehr Entspannung und Leichtigkeit, Energie und Effizienz an Ihrem Arbeitsplatz; speziell abgestimmt auf Ihre persönliche Arbeitssituation.

Das ideale Fitnessprogramm fürs Büro und zwar in Bürokleidung, ohne ins Schwitzen zu kommen, ohne großen Zeitaufwand, leicht gemacht und ganz nebenbei! (Viele Übungen können sogar inmitten von Kollegen unbemerkt am Arbeitsplatz durchgeführt werden.)

**Zeit: Freitag, 24. Februar 2012
18:00 - 21:00 Uhr**

Investition: 50 Euro

Anmeldeschluss: jeweils 1 Woche vor dem Termin

Gelassen bleiben im Stress

Strategien für mehr Gelassenheit und Lebensqualität
Stressmanagement Seminar



Lebt der Mensch in einem Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung, so fühlt er sich wohl. Vor lauter Anspannungen, die sich im Alltag ansammeln, haben viele Menschen vergessen für einen Ausgleich – die Entspannung – im Laufe des Tages zu sorgen. Ein gutes Stressmanagement unterstützt das Nervensystem und sorgt für einen Ausgleich im Alltag.

Zur Bewältigung von Stresssymptomen und deren Vorbeugung lernen Sie bewährte Aktivierungsmethoden und Entspannungstechniken kennen (u.a. Bewusster Einsatz von Atemtechniken, Strategien zur Problemlösung, Bewegungs- und Entspannungsübungen, Aktivierung der eigenen Ressourcen,). So verfügen Sie über das nötige Handwerkszeug, im Alltag aus einem ‚Notfallkoffer‘ die geeigneten Maßnahmen situationsbedingt einzusetzen.

In der Praxis hat sich gezeigt, dass gerade einfache Übungen große Wirkungen haben.

**Zeit: Samstag, 1. März 2012
10:00 - 13:00 Uhr**

Investition: 50 Euro

Tägliche Rituale

Gute Gewohnheiten entwickeln zur positiven Aufladung und Rückbesinnung



Im Alltag werden wir häufig von aussen bestimmt und leben nicht nach unserem inneren Rhythmus. Mit energieaufladenden und zentrierenden Ritualen können wir uns wieder auf uns selbst besinnen und uns mehr Kraft schenken.

In diesem Seminar lernen Sie viele kurze, leicht durchführbare Übungen kennen, die wohltuend und schnell auf Körper, Geist und Seele wirken. Sie können diese überall einsetzen (im Auto, beim Treppensteigen, in Warteschlangen, beim Zuhören). In den Alltag integriert, werden sie zu hilfreichen Gewohnheiten, zu unentbehrlichen Ritualen. Sie dauern nicht lange und benötigen keine extra Zeit. Sie schenken Rückzug, inneren Frieden, Freude, Kraft, Leichtigkeit und tragen dazu bei, dass Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren.

**Zeit: Freitag, 16. März 2012
18:00 - 21:00 Uhr**

Investition: 50 Euro

Alle Seminare auch auf Anfrage als Inhouse-Seminar in Unternehmen