

„Inseln der Ruhe“ Entspannung & Stressabbau

Ihnen ist das Lachen inzwischen vergangen, weil Termin-, Leistungsdruck und Überarbeitung Ihr Leben dominieren? Ihre Kreativität ist am versiegen und Entspannung ein Fremdwort? Dann wird es höchste Zeit etwas zu unternehmen!

Im Workshop betrachten Sie Ihren Anteil am Stressgeschehen und lernen hinderliche Denk- und Verhaltensmuster abzulegen. Sie finden heraus, was wichtig für Sie ist und wie Sie wieder Balance in Ihr Leben bringen. Mit Hilfe verschiedener Entspannungstechniken schaffen Sie sich gezielt „Inseln der Ruhe“ im Alltag.

Inhalte:

- Bestandsaufnahme der eigenen Lebenssituation
- Berufliche und persönliche Werte definieren
- Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden
- Erkennen individueller Stressfaktoren und Antreiber
- Strategien zur Stressbewältigung
- Entspannungstechniken
- Umgang mit Widerständen

Theoretischer Input, Gruppenarbeiten, Beispiele und Übungen zur Umsetzung sowie Diskussion in der Gruppe garantieren Abwechslung und den Transfer in den Alltag. Sie erhalten umfangreiche Workshopunterlagen.



Trainerin:

Mag.ª Sabine Hönig
Unternehmensberaterin, Trainerin,
Dipl. systemischer Coach,
Dipl.-Aromapraktikerin

Termine und Ort:

Samstag 10. März 2012 –
9:00 bis 17:00 Uhr Harmony
Place in Gratwein

Preis:

€ 150,- (inkl. MwSt.)

Zielgruppe:

Der Workshop richtet sich an alle, die mit Stress und täglichen Belastungen gelassener umgehen möchten.

Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt mit dem beiliegenden Anmeldeformular bis 15. 2. 2012.

Allgemeine Bedingungen

zum Workshop „Inseln der Ruhe“

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit dem beiliegenden Anmeldeformular per Mail oder Post. Eine Anmeldung ist bis 15. 2. 2012 möglich. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 10 Personen. Die Reihung der Teilnahmeplätze erfolgt nach dem Einlangen der Anmeldungen. Ein Teilnahmeplatz ist erst durch die vollständige Entrichtung der Kursgebühr sicher gestellt.

Mindestteilnehmerzahl / Änderungen

Für das gegenständliche Seminar gilt eine Mindestteilnehmerzahl. Der Veranstalter behält sich vor bei Unterschreitung dieser Mindestteilnehmerzahl das Seminar ab zu sagen. Bereits einbezahlte Seminargebühren werden in diesem Fall rückerstattet. Der Veranstalter behält sich sämtliche Änderungen (Programm, Termine, Trainer, Ort, AGB etc.) vor. Der Veranstalter wird im Falle von Änderungen jede TeilnehmerIn umgehend schriftlich informieren.

Zahlungsbedingungen

Mit der Anmeldung erhält die TeilnehmerIn eine Rechnung über den Workshopbeitrag, diese gilt als Auftrags- und Anmeldebestätigung. Der Seminarbeitrag ist mit Rechnungslegung ohne Abzug fällig und spätestens bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn zu zahlen.

Rücktritt / Stornoregelungen / Abmeldung

Eine Stornierung muss vor Beginn des Workshops schriftlich erfolgen, um einen Anspruch auf Rückerstattung von Workshopbeiträgen zu erwerben. Als Stichtag für eine Stornierung gilt der erste Kurstag des Seminars.

Stornierung vor dem Stichtag Stornogebühr

bis 5 Wochen vorher	keine
bis 4 Wochen vorher	30% der Kosten des gewählten Ausbildungspakets
bis 14 Tage vorher	50% der Kosten des gewählten Ausbildungspakets
bis 1 Tag vorher	70% der Kosten des gewählten Ausbildungspakets

Bei späterer Stornierung werden die Gesamtkosten des Workshops als Ausfallsgebühr einbehalten bzw. in Rechnung gestellt. Bei Nominierung einer ErsatzteilnehmerIn entfällt die Stornogebühr. Fehlen Sie am Tag des Seminars, so besteht kein Anspruch auf Erstattung der Kosten.

Haftung

Die Teilnahme an der Ausbildung ist freiwillig. Jede TeilnehmerIn übernimmt die Verantwortung für sich innerhalb und außerhalb der Ausbildung, kommt für eventuell von ihr/ihm verursachte Schäden selbst auf und stellt die Veranstalter und TrainerInnen von Haftungsansprüchen frei.

Newsletter

Ihre Emailadresse wird in den Verteiler zum Versand des meta-sense Newsletters aufgenommen. Sie können den Newsletter jederzeit ohne Angabe von Gründen abmelden.

Anmeldung

zum Workshop „Inseln der Ruhe“

An
meta-sense e. U.
Mag. Sabine Hönig
Grazerstraße 27
8045 Graz
Tel: +43 664 13 59 438
Email: sabine.hoenig@meta-sense.at

**Hiermit melde ich mich verbindlich zum Workshop
„Inseln der Ruhe“
am 10. März 2012 im Harmony Place in Gratwein an!**

Vorname:Nachname / Titel:

Straße / Hausnummer:

Tel:Email:

Von der Ausbildung habe ich erfahren,

über Internet (die Website www.meta-sense.at, Suchmaschinen, Facebook, Xing, etc.)

über Empfehlung von Herrn / Frau

Sonstiges:

Mit meiner Anmeldung bestätige ich, dass ich die allgemeinen Bedingungen für den Workshop „Inseln der Ruhe“ gelesen und verstanden habe und akzeptiere diese mit meiner Unterschrift.

Ort, Datum: Unterschrift: