



27.05.17 / 24.06.17

## IT'S MY TIME – ZEIT FÜR DEN WICHTIGSTEN MENSCHEN IN MEINEM LEBEN: MICH

### Raus aus dem Stress – rein ins Leben

Wird Ihnen im Alltag auch alles zu viel? Sind Sie nach dem Urlaub oder Wochenende immer noch nicht erholt? Wollen Sie statt Stress mehr Lebensfreude?

Dann erfahren Sie in diesem Seminar außerhalb Ihres Alltag mehr darüber, wie Belastungssituationen entstehen, welche Folgen das hat und wie Sie besser damit umgehen können

Lernen Sie Ihre persönliche Stresssituation kennen und diese mit wirksamen Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga, Atemarbeit und Mental-training im Alltag gelassener zu bewältigen oder ganz zu vermeiden. Gönnen Sie sich einen Tag nur für sich und gewinnen Sie an Lebensqualität.

ANTI-STRESS-  
STRATEGIE

ENTSPANNUNGS-  
TECHNIKEN

SELBSTREFLEKTION

RELAX-QUICKIES TO  
GO

TAGESWORKSHOP  
10:00 - 17:00 UHR

FRANKFURT /  
MÜNCHEN

199 EUR/PERSON  
(INKL. TAGUNGS-  
GETRÄNKE UND EINE  
LEICHTE MAHLZEIT)

Magway

MAGWAY UG

Anmeldung:  
office@magway.de  
0159-04430843

[www.magway.de](http://www.magway.de)



27.05.17 / 23.06.17

## IT'S MY TIME

### Ihre Trainer – Bernd Haase / Margarita v. Mayen

Ein tolles Team erwartet Sie: Beide erfahrene systemische und Psychodrama-Coaches.

Beide mit dem Thema Stress bestens vertraut. Er als geforderte und langjährige Führungskraft. bei einem großen Krankenversicherer, sie als Anti-Stress-Trainer und Buchautorin zum Thema Stress. So erschien 2016 im Springer Verlag ihr Buch ‚Der Anti-Stress-Trainer für Führungsfrauen‘ und aktuell ihr Buchbeitrag ‚Raus aus dem Stress - Rein in die Erfolgsspur‘ in dem Buch Chefsache Frauen 2.

Beide haben erkannt, dass ohne die richtige Stressbewältigungsstrategie langfristig Erfolg sowie ein glückliches und zufriedenes Leben nicht vereinbart werden kann.

Er weiß wovon er redet! Denn nach einem überstandenen Burnout hat er für sich Atemtechnik und Meditation als unverzichtbares Mittel zur Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe entdeckt. So arbeitet er neben seiner Führungstätigkeit als Atemtherapeut. Sie entspannt sich von ihrer anstrengenden Arbeit als selbständige Mentorin für Führung und Veränderung mit Yoga und Meditation sowie mentalen Entspannungstechniken.

Beiden freuen sich Ihres Lebens und wollen Ihnen das gerne vermitteln.

### SEMINARINHALTE

STANDORTANALYSE – WO STEHEN SIE?

ZIELDEFINITION – WO WOLLEN SIE HIN?

PERSÖNLICHE STRESSFAKTOREN ERKENNEN

STRESSFREI ZU MEHR LEBENSQUALITÄT - ENSTPANNUNGSTECHNIKEN

RELAX-QUICKIES FÜR DEN ALLTAG TO GO

### SEMINARZIELE

EIGENE STRESSFAKTOREN ERKENNEN

ENTSPANNTER UMGANG MIT BELASTUNGSSITUATIONEN IM ALLTAG

STRATEGIEN ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG KENNEN

MEHR LEBENSFREUDE

MagWay

MAGWAY UG

Anmeldung:  
office@magway.de  
0159-04430843

www.magway.de