

KURS - Workshop

Resilienz-& Stressbewältigung

„Im Stress? - Komm mit auf Entspannungsreise“



Dieser 1-tägige Kurs ist genau der richtige für dich, wenn du mindestens eine Frage mit „JA“ beantworten kannst:

- Fühlst du dich gestresst?
- Ist dein Lebensakku fast leer?
- Fehlt dir die Ruhe und Ausgeglichenheit?
- Wünschst du dir mehr Gelassenheit im stressigen Alltag?
- Fühlst du dich getrieben in der komplexen und schnelllebigen Welt?
- Wünschst du dir mehr Widerstandskraft im Alltag?

Durch gezieltes bewusst machen und einfache Stressbewältigungsmethoden, lernst du mit Krisen im hektischen Alltag besser umzugehen. Mit Hilfe von gezieltem Training und praktikablen Übungen sowie wirksamen Methoden kannst du zukünftig Rückschläge besser wegstecken und kannst besser für dich selbst sorgen, ohne den Blick für das Wichtige im Leben zu verlieren.

An wen richtet sich dieser Kurs?

Für alle, die ...

- ... sich in der heutigen komplexen und digitalen Welt gestresst fühlen
- ... schon gestresst sind und nach Lösungen suchen
- ... während der Corona-Krise Schwierigkeiten hatten, diese extremen Situationen zu meistern
- ... Methoden kennenlernen möchten, um entspannter mit dem Alltagsstress umzugehen
- ... offen sind für den Austausch von Erfahrungen untereinander
- ... die Bereitschaft mitbringen, an dem IST-Zustand etwas ändern zu wollen
- ... in eine positive Zukunft blicken möchten und Ideen mitnehmen wollen, diese auch umsetzbar zu machen

Resilienz- & Stressbewältigung

„Im Stress? - Komm mit auf Entspannungsreise“



Was bringt dir dieser Kurs?

- Nach diesem Kurs hast du deinen Methodenkoffer garantiert sehr gut gefüllt
- Du erlebst direkt im Kurs die Wirksamkeit einzelner Methoden und bekommst viele praktische Tipps
- Du lernst, was dich stresst und wie du dem Entgegenwirken kannst
- Du lernst Entspannungstechniken, die im Alltag einfach anwendbar sind

Wie ist der Kurs aufgebaut?

- Einstieg: „One-Minute-Meditation“ – Was fehlt mir in der heutigen stressigen Welt?
- Einblick in die Hirnforschung: Theoretischer Impuls
 - Wie Stress entsteht, was Stress bewirkt und wofür dieser auch gut sein kann
 - Stressfaktoren vs. Stressbewältigungsstrategien
- Innere Antreiber – Fluch oder Segen?
- Lernen „Nein“ zu sagen
- Was heißt Burnout? – Ein kleiner Test
- Meditation und Achtsamkeit – Anwendungsmöglichkeiten und Wirkung
- Entspannungstechniken in der Praxis
- Mikro-Übungen für den Alltag
- Keep-Drop-Try

KURS - Workshop

Resilienz- & Stressbewältigung

„Im Stress? - Komm mit auf Entspannungsreise“



Methodik:	Theoretische Impulse, Einzel- und Gruppenarbeiten, Diskussionsrunden, viel Selbsterfahrung und viele praktische Übungen für den Alltag	
Teilnehmer/innen:	8 - 12 Teilnehmer*innen	
Dauer:	Präsenz: 1 Tag (09:00 – 17:00 Uhr inkl. Pausen)	
Ort:	71144 Steinenbronn, Hohewartstraße 19	
Kursgebühren:	395,00 € (brutto) je Teilnehmenden inkl. Workbook Inkl. Getränke & Pausensnack	
Termine:	Für Einzelpersonen: oder Für Gruppen:	Wie auf der Homepage angegeben Individuell auf Anfrage

Bei Fragen nimm gerne Kontakt mit mir auf:

Telefonisch: 07157 6752108 oder
E-Mail: info@alexandra-stierle.de

Du kennst jemand, dem dieser Kurs auch gefallen würde?
Wenn Du jemanden mitbringst, bekommt ihr beide 25% Rabatt.

Resilienz-& Stressbewältigung

„Im Stress? - Komm mit auf Entspannungsreise“

AGBs – Allgemeine Geschäftsbedingungen – Offene Kurse Alexandra Stierle

Anmeldung/Buchung

Nach Ihrer Anfrage für einen Kurs erhalten Sie per E-Mail eine Eingangsbestätigung, welche noch keine verbindliche Buchung darstellt. Mit dieser Eingangsbestätigung erhalten Sie ein Anmeldeformular, welches Sie ausfüllen und an info@alexandra-stierle.de oder per Post an Alexandra Stierle, Hohewartstraße 19, 71144 Steinenbronn zurücksenden. Erst nach Eingang des Anmeldeformulars senden wir Ihnen unmittelbar per E-Mail eine verbindliche Anmeldebestätigung zu. So bald feststeht, dass sich genügend Teilnehmende angemeldet haben und die Veranstaltung stattfindet, bekommen Sie die Rechnung über die Kursgebühren, sowie detaillierte Informationen zum Kursablauf zugesendet.

Es gelten die in der jeweiligen Kursbeschreibung genannten Preise inkl. der jeweils gesetzlichen Mehrwertsteuer. Übernachtungen sind nicht enthalten - in der Regel sind Übernachtungen selbst zu organisieren.

Stornierung/Umbuchung/Nichterscheinen

Stornierungen und Umbuchungen bedürfen der Schriftform durch den Stornierenden/Umbuchenden. Sie ist an folgende Anschrift zu richten: Alexandra Stierle info@alexandra-stierle.de oder an die Postadresse: Alexandra Stierle, Hohewartstraße 19, 71144 Steinenbronn. Eine Stornierung ist kostenlos möglich, wenn sie 6 Wochen vor Kursbeginn bei uns eingegangen ist. Erfolgt die Stornierung bis 28 Tage vor Beginn des Kurses, hat der Stornierende 25 % der Kursgebühren zu entrichten. Bis 21 Tage vorher 50%, bis 14 Tage vor Kursbeginn 75%. Danach und bei Nichtteilnahme ist die volle Kursgebühr zu entrichten. Bei Stornierungen bis 28 Tage vor Beginn des Kurses wird eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 € berechnet.

Es können kostenfrei Ersatzteilnehmende benannt werden, sofern diese die Teilnahmevoraussetzungen erfüllen. Dadurch entfallen Stornierungskosten (ausgenommen die 20,00 € Bearbeitungsgebühr).

Allgemeine Regelungen

Nebenabreden zu diesem Vertrag sind nicht getroffen. Änderungen oder Ergänzungen bedürfen zu ihrer Rechtswirksamkeit der Schriftform. Das gleiche gilt für den Verzicht auf die Schriftformerfordernis. Sollte eine Bestimmung dieses Vertrages unwirksam sein oder werden, so bleibt der Vertrag im Übrigen gültig. Die Vertragsparteien werden die ungültige Bestimmung durch eine andere, für beide Seiten angemessene, ersetzen.

Geheimhaltungspflicht

Die Veranstalter verpflichten sich, sämtliche Teilnehmerdaten und im Rahmen des Seminars erlangten Informationen vertraulich zu behandeln. Die Geheimhaltungspflicht erstreckt sich auch über die Laufzeit dieses Vertrages hinaus. Sie besteht so lange, wie der Geheimhaltungsgegenstand nicht anderweitig bekannt wird.

Urheberrechtsschutz

Die Veranstalter behalten sich sämtliche Urheber- und Nutzungsrechte an Seminarunterlagen, Arbeitsergebnissen und der Veranstaltung selbst vor. Danach ist es dem Teilnehmer insbesondere nicht gestattet, die Seminarunterlagen zu kopieren oder sonst zu vervielfältigen, zu verbreiten oder sonst gewerblich zu nutzen oder ohne gesonderte entgeltpflichtige Abrede Ton- und Bildaufzeichnungen vom Seminar zu fertigen und / oder zu verwenden. Dies gilt auch, wenn Urheber- und Nutzungsrechte bei Dritten liegen.

Gerichtsstand/Anwendbares Recht

Ist der buchende Kaufmann, eine juristische Person des öffentlichen Rechts oder ein öffentlich-rechtliches Sondervermögen, so ist der Gerichtsstand für alle Streitigkeiten, einschließlich der Klagen aus Scheck und Wechsel, Böblingen. Dies gilt auch, wenn der Buchende zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses seinen Wohn- und Geschäftssitz ins Ausland verlegt oder sein gewöhnlicher Aufenthaltsort zum Zeitpunkt der Klageerhebung nicht bekannt ist. Das Vertragsverhältnis unterliegt ausschließlich dem deutschen Recht.

Datenschutz

Personenbezogene Daten werden jeweils zur Erfüllung der mit dem Kunden vertraglich vereinbarten Pflichten unter Berücksichtigung der Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) und des Telemediengesetzes (TMG) erhoben und verarbeitet. Für die ordnungsgemäße Behandlung der personenbezogenen Daten ist Alexandra Stierle, Hohewartstraße 19, 71144 Steinenbronn, verantwortlich. Daten, die nicht mehr zur Erfüllung des urspr. Zwecks benötigt werden und keiner gesetzlichen Aufbewahrungsfrist unterliegen, werden gelöscht. Der Kunde hat jederzeit das Recht auf kostenlose Auskunft, Berichtigung, Sperrung und Löschung (soweit keine gesetzlichen Vorschriften entgegenstehen) seiner gespeicherten Daten. Das Auskunftsverlangen hat schriftlich zu erfolgen.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht: Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, E-Mail) schriftlich widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Alexandra Stierle, Hohewartstraße 19, 71144 Steinenbronn, E-Mail: info@alexandra-stierle.de

Widerrufsfolgen: Im Falle eines wirksamen Widerrufs, sind die beiderseits empfangener Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben.

Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Ende der Widerrufsbelehrung.

Salvatorische Klausel

Ist eine der vorangehenden Bestimmungen ganz oder teilweise unwirksam, so wird hiervon die Wirksamkeit der übrigen Klauseln oder Teile davon nicht berührt.