



## Schalt mal einen Gang runter

Die Zeit ist schnelllebig geworden, die Anforderungen sind gewachsen, die Herausforderungen sind enorm. Zeitdruck, Stress und Hektik im Berufs- und Familienalltag stehen an der Tagesordnung. Sorgen, Ängste, Frustration oder Verbitterung nehmen mehr und mehr zu, psychische und physische Erkrankungen können die Folge sein. Vielen Menschen ist es gar nicht bewusst, wie enorm gestresst und hoch belastet sie sind, dabei gibt es einfache Tricks, sich zu entlasten.

In diesem Kurs lernst du verschiedene Methoden der Entspannung, angefangen von Atemtechniken über kleine, feine Kniffe aus der Mentallehre (zur akuten Stress-, Frustrations- und Ärgerreduktion) bis hin zu klassischen und unkonventionellen Entstressübungen kennen.

Die unterschiedlichen Werkzeuge, die wir uns ansehen und mit denen wir experimentieren werden, können dir dabei dienlich sein, wieder zu mehr Wohlfühl und Lebensfreude zu finden sowie Stärke und Selbstsicherheit zu empfinden, um mehr Ruhe und Gelassenheit in deinen Alltag zu bringen.

### Zielgruppe:

Dieser Workshop richtet sich an alle Menschen, die sich eine Auszeit gönnen und gleichzeitig lernen möchten, wie und mit Hilfe welcher Tricks oder welcher Methode sich das Entstressen und Entspannen in ihrem geschäftigen Alltag umsetzen lässt.

Bezeichnung	Dauer	Kursbeitrag pro TeilnehmerIn (Staffelpreise)
Schalt mal einen Gang runter „Schnuppervormittag“ „Schnuppernachmittag“ „Schnupperabend“	3 Stunden 10:00-13:00 14:00-17:00 18:00-21:00	55 EUR bei 5 TN   45 EUR bei 6 TN   40 EUR bei 7 TN 35 EUR ab 8 TN <b>Anzahlung (Stornogebühr): 35 EUR</b>
Schalt mal einen Gang runter „Eintägiger Kurs“	6 Stunden 10:00-16:00	110 EUR bei 5 TN   90 EUR bei 6 TN   80 EUR bei 7 TN 70 EUR ab 8 TN <b>Anzahlung (Stornogebühr): 70 EUR</b>
Schalt mal einen Gang runter „Zweitägiger Kurs“	14 Stunden Tag 1: 10:00-18:00 Tag 2: 10:00-16:00	320 EUR bei 8 TN   280 EUR bei 9 TN   260 EUR bei 10 TN 230 EUR bei 11 TN   210 EUR ab 12 TN <b>Anzahlung (Stornogebühr): 210 EUR</b>

Stand der Kursinformation: 27.07.2020, gültig bis 31.12.2020

### Teilnahmeinformationen:

Der Kursbeitrag beinhaltet keine Verköstigung, keine Übernachtung und auch keine vorgefertigten Skripten. Der/die Teilnehmer/in handelt selbstorganisiert und eigenverantwortlich hinsichtlich seiner/ihrer persönlich benötigten Ressourcen. Der/Die Teilnehmer/in bekundet schriftlich unter Angabe seiner/ihrer Daten (Vor- und Familienname, Rechnungsanschrift, Telefonnummer) seine/ihre Teilnahme per Mail an [me@alexandraglander.at](mailto:me@alexandraglander.at), wodurch er/sie sich zur Vorabüberweisung des Kursbeitrages verpflichtet (Barzahlung ist nicht möglich). Bei Nichterscheinen zum Kurs gilt der Mindestbeitrag eines Kurses als vereinbarte Stornogebühr, welcher nicht rückerstattet wird, siehe dazu die Informationen, die nach der erfolgten Kursanmeldung per Mail übermittelt werden. AGB und Datenschutzerklärung siehe Homepage [www.alexandraglander.at](http://www.alexandraglander.at)  
Bild: © Pixabay, ivanacoi

