



Andrea Weller

*Coach für Stressmanagement und Burnout-Prävention,
Life Coach, Business Coach, Yogalehrerin, Entspannungs-
und Meditationstrainerin*

Andrea Weller hat in „ihrem Unternehmen“ über 17 Jahre alles gegeben, sich rund um die Uhr eingebracht. Dann kam der große Knackpunkt, die Balance wurde verloren, kaum noch Energie vorhanden. Um aus diesem Tal der Tränen herauszufinden, waren neue Wege notwendig, aber auch spätere, umfangreiche Gedanken darüber, was eigentlich passiert war.

Im Laufe der Jahre folgten unterschiedlichste Ausbildungen, die Andrea Weller mittlerweile sehr erfolgreich für Unternehmen wie Privatpersonen einzeln oder kombiniert anwendet: Yoga und Pilates, Entspannungs- und Meditationstechniken, Coaching und Ernährung und sie setzt damit für die Themen Stressmanagement, Energiemanagement, Burnout-Prävention und Life Coaching die Schwerpunkte in Personal und Business Coaching, in Workshops und Trainings. Aufgrund ihrer Vorgeschichte kann sie nun bestens nachvollziehen, wovon ihr Gegenüber spricht und helfen, wieder nach vorne zu schauen.

Speziell in ihren Yoga-Kursen wie –workshops legt sie den Hauptfokus auf das bewusste Wahrnehmen von Körper, Geist und Seele. Ihr geht es dann um das Loslassen, neue Energien sammeln, die Balance wiederfinden.

Mit ihrer Marke SPEED RELAXING® konzipiert sie in Workshops ein sehr wirksames Stressmanagement. Die Methoden aus BEWEGUNG, ENTSCHEUNUNG und ENENERGIEMANAGEMENT stehen im Mittelpunkt und werden in Key Notes, Impulsvorträgen, Group Trainings gemixt und individuell auf die Teilnehmer abgestimmt.

Ihr Ziel ist es, für den Alltag die notwendigen Tankstellen alltagstauglich und praktisch zu machen. Alle TeilnehmerInnen der Workshop können diese dann bewusst sofort umsetzen. Denn sie wissen, was ihnen gut tut und was sie brauchen, um den Anforderungen im Alltag effektiv begegnen zu können.

Kurz & Knapp

- Dozentin ApsyB - Akademie Psychologischer Berater München
- Personal Coaching von Führungskräften zu Stressmanagement, Teamführung, Balance
- Beratung und Consulting in Unternehmen
- Konzeption und Leitung von Workshops zu Energiemanagement, Stressbewältigung
- Inhouse-Vorträge in Unternehmen zu Stressmanagement, Burnout-Prävention
- Senior Vice President / Medienunternehmen

www.GioiaDiVivere.de

www.speed-relaxing-muenchen.de



Donnerstag 22. März bis Sonntag 25. März 2018

SPEED RELAXING® -

dem stressigen Alltag permanent kraftvoll begegnen

mit Andrea Weller

Der Workshop – Idee und Ziel

In unseren stressigen Jobs und vollgeplanten Alltags werden individuelle Tankstellen immer wichtiger, um schnell und nachhaltig auftanken zu können. Der regenerative Ansatz alleine wird nicht ausreichen, um kraftvoll mit den stetig steigenden Anforderungen fertigzuwerden.

Der Workshop SPEED RELAXING® hilft dabei, sich mit dem Thema „individuelles Energiemanagement“ auseinanderzusetzen. Um herauszufinden, wo eigene Energiequellen liegen und was man braucht, um selbstbestimmt und kraftvoll im Alltag zu bestehen.

So zeigen Key Notes Hintergründe und Funktionsweisen, Stressmuster und Auslöser auf, in Group Trainings werden die Schwerpunkte BEWEGUNG, ENTSCHEUNIGUNG und ENERGIEMANAGEMENT gesetzt und im Personal Coaching die persönlichen Energiekiller bewusst gemacht. Dabei kommen neben Meditation, Entspannung und Yoga die aktuellsten, wissenschaftlichen Studien und Methoden aus dem Coaching und aktiven Stressmanagement zum Einsatz.

Der Workshop ist ausgesprochen praxisnah aufgebaut: Denn die TeilnehmerInnen nehmen für ihren Alltag und die nachhaltige Integration neben neuem Wissen und Erfahrungen aus dem Workshop auch ganz praktische Handouts, Tools, Rezepte und Trainingspläne mit nach Hause. Wegweisend sollte dabei auch die Spezialisierung des Workshops sein – das integrierte Personal Coaching für 50 min je Teilnehmer.

Der Workshop SPEED RELAXING® eignet sich besonders für all diejenigen, die individuelle und intensive Methoden und Übungen zur Entschleunigung des Alltags kennenlernen und nachhaltig integrieren wollen. Die also interessiert sind, das Zusammenspiel von körperlicher, mentaler und emotionaler Erfahrungsebene zu erleben, um gesund, fit und leistungsfähig zu bleiben und dauerhaft aktiv erfolgreich mit Stress umzugehen.

Das Programm

Donnerstag, 22. März	14.30 Uhr	Welcome
	15.00 – 18.30 Uhr	SPEED RELAXING 1 Mix aus Key Notes und Group Training
	19.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen
Freitag, 23. März	7.00 – 12.00 Uhr	SPEED RELAXING 2 Mix aus Key Notes und Group Training inkl. Methoden aus BEWEGUNG, ENTSCHEUNIGUNG und ENERGIE-MANAGEMENT mit Frühstückspause und praktischen Tipps für eine schnelle, kraftspendende Ernährung im Alltag
	12.30 – 18.30 Uhr	Zeit für Personal Coaching
	19.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen
Samstag, 24. März	7.00 – 12.00 Uhr	SPEED RELAXING 3 Mix aus Key Notes und Group Training inkl. Methoden aus BEWEGUNG, ENTSCHEUNIGUNG und ENERGIE-MANAGEMENT mit Frühstückspause und praktischen Tipps für eine schnelle, kraftspendende Ernährung im Alltag
	12.30 – 18.30 Uhr	Zeit für Personal Coaching
	19.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen
Sonntag, 25. März	7.00 – 12.00 Uhr	SPEED RELAXING 4 Mix aus Key Notes und Group Training inkl. Methoden aus BEWEGUNG, ENTSCHEUNIGUNG und ENERGIE-MANAGEMENT mit Frühstückspause und praktischen Tipps für eine schnelle, kraftspendende Ernährung im Alltag
	12.00 Uhr	Verabschiedung