



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



Sonntag, 22. Oktober bis Mittwoch 25. Oktober 2017

SPEED RELAXING® -

dem stressigen Alltag permanent kraftvoll begegnen

mit Andrea Weller

Der Workshop – Idee und Ziel

In unseren stressigen Jobs und vollgeplanten Alltagen werden individuelle Tankstellen immer wichtiger, um schnell und nachhaltig aufzutanken 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 Spezialität 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, 26. Oktober	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, 27. Oktober	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, 28. Oktober	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, 29. Oktober	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



Freitag, 24. bis Samstag, 25. November 2017

Endlich bin ich (wieder) ICH!

mit Michaela Harder

Pragmatischer-Mitmach-Workshop

Wie unterscheide ich zwischen Denken, Fühlen und Wollen und wozu ist das gut? Wie formuliere ich konkret, was ich wirklich will und was muss ich tun, damit sich dies realisiert?

Es gibt Bereiche & Themen im Leben, die man gerne anders hätte. Der Anfang einer Veränderung wird immer wieder "vertagt" oder man meint "es lässt sich ja eh nicht ändern" oder man weiß schlicht nicht "wie".

In diesem Workshop können Sie erfahren, wie Sie realistisch und konkret doch etwas ändern können. Dies beginnt mit der genauen Formulierung des Erwünschten

Das Programm

Freitag, 24. November	ab 15.00 Uhr	Individuelle Anreise, Bezug des Zimmers, Ankommen und Entspannen
	18.00 Uhr	Kurze Vorstellungsrunde inkl. Angabe, was man vom Workshop erwartet, was man als Thema mitbringt
	20.00 Uhr	Gemütliches Abendessen
Samstag, 25. November	ab 08.00 Uhr	Genießer-Frühstück
	10.00 – 12.30 Uhr	<i>Seminareinheit 1</i> Körper und Wahrnehmungsübungen <ul style="list-style-type: none"> • Wo „passiert“ Denken, Fühlen, Wollen • Warum ist eine Wahrnehmung und Unterscheidungsfähigkeit hilfreich beim Gestalten meiner Lebensthemen?
	12.30 Uhr	Mittagsimbiss / Entspannen
	14.00 – 16.00 Uhr	<i>Seminareinheit 2</i> Konkrete Arbeit zum mitgebrachten Thema Was will in die Realisierung, welche Gedanken und Schritte sind jetzt förderlich für mein Vorhaben. Interaktive Session.
	16.00 – 16.45 Uhr	Kaffee- und Kuchenpause / kurzer Spaziergang
	16.45 – 18.30 Uhr	Was gelingt einfach? Was fällt mir Schwer? Wie bleibe ich dran? Was hilft mir individuell?
	18.30 – 19.15 Uhr	Abschlussrunde
	20.00 Uhr	Gemeinsames Abendessen
Sonntag, 26. November	ab 08.00 Uhr	Genießer-Frühstück
	ab 10.00 Uhr	Zeit für sich selbst – Entspannen, Behandlungen, Natur genießen, Mittagsimbiss Anschließend Abreise oder noch mehr Zeit für sich selbst.



Freitag, 10. bis Sonntag, 12. November 2017

Viele Wege führen zu einem glücklichen Leben! Die besondere Bedeutung der Achtsamkeit

mit Prof. Dr. Petra Jansen

Achtsamkeit, d.h. die Fähigkeit, den jetzigen Moment wahrzunehmen und zu akzeptieren, was ist, oder im Englischen „Mindfulness“ wird vom deutschen Zukunftsinstitut als Megatrend bezeichnet. Ende des Jahres 2016 führt der Begriff „Mindfulness“ bei Google zu über 48 Millionen Treffer, „Achtsamkeit“ schafft es immerhin zu über 3 Millionen Anzeigen. Schaut man sich die Treffer an, findet man neben den Definitionen der Achtsamkeit, achtsame Gegenstände, wie z.B. Schmuck, achtsame Ernährung und scheinbar unendlich viele Seminare zu dem Thema der Achtsamkeit für Menschen unterschiedlicher Berufssparten. Der Begriff der Achtsamkeit kann diese Popularität gewinnen, weil eine tiefe Sehnsucht nach einem Weg zur Entschleunigung in der beschleunigten und oft von Konkurrenz geprägten Welt existiert, eine Sehnsucht nach einem Innehalten und vielleicht auch nach einem „Zu-Sich-Selber-kommen“. Achtsamkeit ist kein Allheilmittel, aber sie bietet die Möglichkeit, den Weg zum eigenem Herzen zu gehen. In diesem Sinne öffnet Achtsamkeit für jeden Menschen die Chance zur Erkenntnis der eigenen inneren Bedürfnisse, sei es der Wunsch nach einer Meditation, einem Waldspaziergang, dem Lösen schwieriger mathematischer Probleme oder einem Nachmittag in einem Liegestuhl. Einen Weg zu den eigenen Bedürfnissen und zum eigenen Herzen zu finden, ist ein wichtiger, wenn nicht der wichtigste, Schritt, zu einem glücklichen Leben, welches sich nur aus dem Innen heraus entwickeln kann.

Doch wie findet man sich nun in den zahlreichen Angeboten dieses neuen Megatrends zurecht? Dies ist nicht einfach und ein Patentrezept gibt es nicht. Jeder muss seinen individuellen Weg finden. In diesem Seminar stelle ich verschiedene achtsamkeitsbasierte Methoden und ihre wissenschaftliche Evidenz bezogen auf Gehirn- und Verhaltensänderungen vor. Daneben gehe ich jedoch auch auf die wissenschaftliche belegte Wirkung von z.B. Bewegung, Musik, sozialem Engagement und Verbundenheit und dem Aufenthalt in der Natur auf die unterschiedlichen Facetten des Menschen - der Emotion, Kognition und Physis - ein. Was für den Einzelnen gut ist, hängt von dem Stück des Lebensweges ab, auf welchem „Er“ oder „Sie“ sich befindet. Das Seminar gibt keine „Kochrezepte“ und keinen „6-Punkte Plan“, sondern soll wissenschaftlich fundiert ermuntern, den eigenen Weg zum Inneren und zur Selbstliebe zu gehen. Achtsamkeit steht dabei im Mittelpunkt - wohlwissend, dass jede Methode, auch jede achtsamkeitsbasierte Methode, nur so gut ist, wie Sie den Praktizierenden/die Praktizierende berührt. Doch ist der Weg zur Entwicklung der eigenen Selbstliebe erst einmal eingeschlagen, wird er auch dazu führen, den/die andere so zu sehen, wie „Er“ oder „Sie“ ist und in dieser Andersartigkeit annehmen. Damit führt dieser Weg nicht nur zu einem immer besseren Verständnis des eigenen Selbst sondern ebenso des Anderen und wird nachhaltig unsere Interaktionen in unseren

Bildungssystemen, in Unternehmen, im Umgang mit Menschen verschiedener Kulturen in einer globalisierten Welt und hoffentlich auch in der Politik beeinflussen

Das Programm

Freitag, 10. November

- ab 15:00 Uhr Individuelle Anreise und Bezug Ihres Zimmers – Ankommen und Entspannen
- 18:00 Uhr Gemeinsames Kennenlernen bei einem Aperitif an der Hotelbar
- 18:30 Uhr **Embodiment – die Verbindung von Körper, Geist und Gefühl**
- 20:00 Uhr Gemütliches Abendessen

Samstag, 11. November

- ab 08:00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet
- 10:00 Uhr Treffpunkt im Seminarraum:
Der Einfluss von Bewegung, Musik, sozialem Engagement, dem Aufenthalt in der Natur auf Körper, Geist und Gefühl
- ab 12:00 Uhr Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss, Behandlungen, Entspannen
- 16:00 Uhr Treffpunkt im Seminarraum:
Achtsamkeit – Methoden, wissenschaftliche Evidenz der Wirkungsweise
Anschließend Zeit für sich selbst.
- 20:00 Uhr Gemeinsames Abendessen

Sonntag, 12. November

- ab 07:00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet
- 10:00 Uhr Treffpunkt im Seminarraum:
Achtsamkeit in der Bildung und der Wirtschaft
Anschließend Abreise oder noch mehr Zeit für sich selbst.