



## Entspannt leben mit weniger Stress

### **Samstag, 20. Juli 2020, 11 Uhr bis 18 Uhr** **Tagesseminar**

*Die Menschen werden nicht durch äußere Geschehnisse in Unruhe versetzt, sondern durch ihre Meinung über die äußeren Geschehnisse. - Epiktet -*

Wie entsteht Stress und was kann ich selbst tun, um weniger Stress zu haben oder zu empfinden?

Klangmeditationen, Atemübungen und einfache Entspannungsübungen helfen uns, loszulassen und den Alltag für kurze Zeit zu vergessen.

Wie äußert sich Stress auf unserer körperlichen, seelischen und geistigen Ebene? Was können wir selbst tun, mit einfachen Übungen uns zu entspannen?

Auf vielfältige Weise nähern wir uns dem Thema Stress über Bildmetaphern, Achtsamkeitsübungen und Gruppenarbeit.

Matte, Decke und Kissen mitbringen und was ihr an Essen und Getränken braucht.

Seminargebühr: 150 Euro inkl. 19% MwSt.

Ort: Auf der Aich 7, 91126 Schwabach

# Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung an:

---

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Mobil \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Bitte dieses Formular in Druckbuchstaben gut leserlich ausfüllen und an **GSB, Birgit Raab, Auf der Aich 7, 91126 Schwabach** schicken oder per Email an [info@selbstveraenderungen.de](mailto:info@selbstveraenderungen.de)

## Allgemeines

Mit deiner rechtsverbindlichen Anmeldung, die schriftlich per Post oder e-Mail erfolgen kann, erkennst du die Teilnahmebedingungen an.

Bei Anmeldung von weniger als 6 Teilnehmenden kann die Veranstaltung durch GSB bis 7 Tage vor dem Termin abgesagt werden. Du erhältst in diesem Fall deine bezahlten Gebühren zurück; weitergehende Ansprüche bestehen nicht. Bei Ausfall der Veranstaltung durch Krankheit des Leiters / der Leiterin, höhere Gewalt oder sonstige unvorhersehbare Ereignisse besteht weder Anspruch auf Durchführung der Veranstaltung noch auf Ersatz von Reise- und Übernachtungskosten oder Arbeitsausfall.

Nach der Anmeldung erhältst du eine Bestätigung sowie Informationen zur Anfahrt. Die Rechnung geht dir etwa 3 bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn zu, auf Wunsch auch früher. Bei den Heiltönenabenden kann bar bezahlt werden. Zahlungstermin ist zehn Tage nach Rechnungsstellung.

## Urheberrecht

Seminarbegleitende Unterlagen unterliegen dem Urheberrecht und dürfen nicht vervielfältigt werden; sie sind nur für den persönlichen Gebrauch der Teilnehmenden bestimmt und dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden.

## Haftung

GSB Birgit Raab haftet nicht für Unfälle der Teilnehmer und Verlust oder Beschädigung ihres Eigentums. Gerichtsstand ist das Amtsgericht Schwabach.