

MALLORCA Entspannung

Kurzurlaub für die Seele

Entspannungskurse - Stressbewältigung - Kreativkurse - Work Life Balance

Ergründen Sie Ihren Körper und Ihre Seele. Finden Sie sich selbst und lernen Sie das Geheimnis von Glücksgefühlen kennen

Erleben.. Sie ihre Emotionen und ihre Kreativität als Quelle für eine neue Orientierung, sei es privat oder beruflich. **Lernen..** Sie, mit ihren inneren Kräften Energie, Mut und Selbstbewusstsein, freizusetzen. **Entwickeln..** Sie neue Ideen und Wege, um ihre persönlichen Herausforderungen zu bewältigen.

mit der ARTWORK-Methode von Swantje Grauch

Finden Sie Ihr Lebenskonzept. Stärken Sie Ihre Lebenskraft.





Informationen

Workshop-Leitung



Swantje Grauch

Inhaberin | EmotionsForLife, Corporate Mental Training, SANATOSHA

- Diplom Betriebswirtin | (B.A.) International Management
- Expertin für Stressmanagement, Entspannung und Kreativität
- Künstlerin

Meine Zertifizierungen finden Sie auf der Webseite.

**Ich freue mich auf wundervolle Tage mit Ihnen.
Hasta pronto! Ihre Swantje Grauch**

Kontakt | Wir helfen Ihnen gerne bei ihrer Planung

Telefon: 06171-9609149

E-Mail: info@emotionsforlife.com

Sie finden viele Detailinformationen auf unserer Webseite:

- Infos über Mallorca und Hotel-Tipps
- Beschreibung der ARTWORK-Methode von Swantje Grauch
- Profil von Swantje Grauch und Zertifizierungen
- Unsere Geschäftsbedingungen
- Und vieles mehr

www.emotionsforlife.com

➔ **Tragen Sie sich in unseren Newsletter ein und erhalten Sie alle Neuigkeiten.**

Unser Tipp:

Buchen Sie im Anschluss an Ihren Kurs oder Workshop Einzelsitzungen zur Vertiefung.

Zum Vorteilspreis von 59 €/ Std. *Preis nur in Verbindung mit einem Kurs oder Workshop

Paketpreise sind möglich. Sie möchten mehrere Kurse oder Workshops buchen? Sie erhalten einen Nachlass von 10%.

MALLORCA Entspannung

Akademie | Emotions For Life!



Termin-Übersicht

07. + 08.04.2012	SoulART	Atelier Emotions For Life in Palma
14. + 15.04.2012	My Life Balance	Finca Hotel Can Estades in Calviá
21. + 22.04.2012	SoulART	Atelier Emotions For Life in Palma
28. + 29.04.2012	My Emotional Life	Atelier Emotions For Life in Palma
05. + 06.05.2012	SoulART	Finca Hotel Can Estades in Calviá

Termine für Entspannungseinheiten und Einzelsitzungen nach Vereinbarung.

Das PLUS der Mallorca Kurse | Workshops

Variable Locations

Workshops und Personal Coaching finden entweder auf der

- **Finca Can Estades** Calviá im Landesinneren (www.can-estades.com) oder im
- **Atelier Emotions For Life** ([Infos zum Atelier](#)) über den Dächern von Palma statt.

Paketpreise

Bei Buchung mehrerer Workshops erhalten Sie 10% Nachlass. Bei Buchung von Einzelstunden zur Vertiefung erhalten Sie ermäßigte Preise wie jeweils angegeben.

Wetter

Bei guter Wetterlage finden die Veranstaltungen im Freien statt.

Ausflüge

Ausflüge ins Landesinnere oder an den Strand werden je nach Veranstaltungsthema und Wunsch der Teilnehmer organisiert.

Wellness

Sie können über uns Massagen buchen. Preisliste erhalten Sie auf Anfrage.

Entspannung & Sport

Ergänzen Sie Ihren Kurs oder Workshop mit Entspannungs- oder Fitnesseinheiten. Informationen erhalten Sie auf Anfrage.

Spanisch-Kurs

Kombinieren Sie unsere Angebote mit einem Spanischkurs. Hierzu beraten wir Sie gerne.



My Life Balance

Mein Gleichgewicht wiederfinden

Inspiration. Energie. Gleichgewicht.

Dieser Intensivworkshop gibt Ihnen, neben viel Inspiration, Gelegenheit herunterzuschalten, und in einem persönlichen Check-Up Ihre Lebensziele mit der gelebten Realität abzugleichen.

Sie betrachten verschiedene Lebensbereiche, spüren Belastungen ebenso auf wie Ressourcen zum Bewältigen von Herausforderungen. Sie erkennen Ihre Möglichkeiten und Spielräume, selbstbestimmt zu handeln, authentisch zu sein und sich wohl zu fühlen in Ihrem Leben.

In diesem Workshop finden Sie kreative Lösungen, um selbst mit Hindernissen erfolgreich umzugehen und gestalten gestärkt und zuversichtlich Ihr Leben.

Aus dem Inhalt:

- Das Lebensbalance Modell
- Persönliche Standortbestimmung
- Eigene Kraftquellen und Ressourcen identifizieren
- Bewusstsein trifft Unterbewusstsein
- Energiemanagement- Entspannung, Bewegung und Ernährung
- Mein persönlicher Life Balance-Plan- Strategien zum Anfangen und Durchhalten



Workshop-Preis: 295 €

*inklusive: Unterlagen, Materialien, Wasser, Tee, Kaffee, Obst, Gebäck und Tapas

Termine: 14. + 15. April 2012 - Finca Hotel Can Estades in Calviá

Uhrzeiten: 10.00 - 18.00 Uhr

Unser Tipp:

Buchen Sie im Anschluss an den Workshop Einzelsitzungen zur Vertiefung Ihrer Lebensbalance.
Zum Vorteilspreis von 59 €/ Std. *Preis nur in Verbindung mit einem Workshop



SoulART

Sinne wecken. Glück empfinden.

Ihr Kurzurlaub für die Seele!

Ein Wochenende etwas anderes sehen und fühlen.

Ergründen Sie Ihren Körper und Ihre Seele und lernen Sie das Geheimnis von Glücksgefühlen kennen. Stellen Sie Ihre eigenen Interessen in den Vordergrund und lassen Sie sich begeistern. Entdecken Sie die Natur, stärken Sie Ihre Sinne. Bilder sprechen Gefühle an. Farben und Formen beflügeln unsere Fantasie.

... Und kehren Sie dann inspiriert, erholt und mit neuen Ideen in Ihren Alltag zurück.

Aus dem Inhalt:

Sie entscheiden, ob Sie ein persönliches Anliegen bearbeiten oder Sie sich einfach treiben lassen und Ihre Seele beflügeln.

Die Auswahl an kreativen Medien und das Spektrum der Ausdruckskunst ist groß:

- Malen mit Acrylfarben, Kreiden, Filzer, Stiften
- Ton für das Modellieren von Figuren oder Gegenständen
- Illustrierten Bilder oder Naturgegenstände für die Zusammenstellung von Collagen
- Steine für die Visualisierung von Konstellationen
- Gestalten in der Natur- mit Materialien, die vor Ort gesammelt werden (LandART)

Für wen ist der SoulART Workshop oder das SoulART Coaching geeignet?

Für jedermann! Hier geht es nicht um das Schaffen von Kunstobjekten. Sondern es geht darum, *sich auszuprobieren, zu experimentieren, Gefühle auszudrücken*, Grenzen zu überschreiten, seinen Körper wahrzunehmen. Ein gestaltetes Bild ist eine Botschaft von mir, über mich, an mich und an andere. Malen und Gestalten sind auch Bewegungen. Die innere Bewegtheit tritt im Prozess des Malens oder Gestaltens nach außen, wird zur motorischen Malbewegung. Malen und Gestalten sind Symbolisierungsvorgänge.



MALLORCA Entspannung

Akademie | Emotions For Life!



SoulART ist das richtige für Sie, wenn...

- Sie an einem wundervollen Ort Tage erleben möchten, die Ihr Leben bereichern
- Sie einfach Abstand brauchen und eine schöpferische Auszeit nehmen wollen
- Sie Ihrem Leben neuen Schwung und eine kraftvolle Richtung geben möchten
- Sie Ihre wahren inneren Wünsche und Bedürfnisse entdecken wollen

Die Aufgabe des Trainers und des Coachs

Es hängt stark davon ab, wie Sie begleitet werden möchten. Mit zahlreichen Übungen werden Sie bei Ihren Arbeiten unterstützt: Entspannung, Bewegung, Meditation, Imagination, Fantasiereisen, Musikexperimenten. Die Optionen sind groß. Alles kann ausprobiert und auch erlernt werden.

Sie haben ein bestimmtes Anliegen? Dann haben Sie die Möglichkeit, sich gezielt in mehreren Arbeitsschritten anleiten zu lassen.

Workshop-Preis: 295 €

*inklusive: Unterlagen, Materialien, Wasser, Tee, Kaffee, Obst, Gebäck und Tapas

Termine: 07. + 08. April 2012 - Atelier Emotions For Life in Palma
21. + 22. April 2012 - Atelier Emotions For Life in Palma
05. + 06. Mai 2012 - Finca Hotel Can Estades in Calviá

Uhrzeiten: 10.00 - 18.00 Uhr

Unser Spezialangebot zur Vertiefung:

SoulART Einzelsitzung: 59 € inkl. Materialien

Personal Coaching: 79 €/ Stunde inkl. Materialien

**Preis nur in Verbindung mit einem Workshop; Paketpreise möglich*

In Coaching-Einzelstunden reflektieren Sie mit dem Coach Ihre persönlichen Fragestellungen mit Hilfe Ihrer Ausdrucksarbeiten und erarbeiten neue Lösungen, Ideen oder Ziele.

Uhrzeiten & Ort: nach Terminvereinbarung





My Emotional Life

Selbstbewusst emotional sein



Wer bin ich, wer will ich sein?

Dieser Erlebnis-Workshop gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre eigenen Bedürfnisse, Wünsche, Ziele, anzuschauen.

Suchen Sie nach Lösungen und stehen Sie zu Ihren Entscheidungen. Planen Sie Dinge, die Ihre Lebensfreude wecken, die Sie inspirieren.

Aus dem Inhalt:

- Bewusstsein stärkt Selbstbewusstsein
- Träume, Visionen und Ziele nutzen
- Mit Achtsamkeit annehmen und loslassen
- Leben mit allen Sinnen
- Entspannen und positive Anker setzen
- Mentaltraining- So optimieren Sie Ihre psychische Leistungsfähigkeit

Der Workshop wird ergänzt mit gemeinsamen Übungen: Ausdrucksmalerei*, Fantasiereisen, Achtsamkeitsmeditation und einfachen Atemübungen.

*weitere Infos auf unserer Webseite

Workshop-Preis: 295 €

*inklusive: Unterlagen, Materialien, Wasser, Tee, Kaffee, Obst, Gebäck und Tapas

Termine: 28. + 29. April 2012 - Atelier Emotions For Life in Palma

Uhrzeiten: 10.00 - 18.00 Uhr

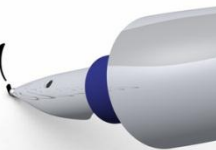
Unser Tipp:

Buchen Sie im Anschluss an den Workshop Einzelsitzungen zur Vertiefung.

Zum Vorteilspreis von 59 €/ Std.

**Preis nur in Verbindung mit einem Workshop*

*Ich will,
Ich kann,
Ich werde!*





Relax!

Entspannen und Wohlfühlen.



Relax! ist ein Trainingsformat, das Praxis und Wissen kombiniert.

Stress umgibt uns im Alltag und bleibt, anstatt zu gehen. Stress ist trickreich. Wir können uns aber gegen ihn wappnen.

Dafür gibt es zahlreiche Wege:

Entspannung und Stressmanagement.

Sie bekommen die Möglichkeit, westliche und fernöstliche Entspannungsverfahren (wie z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, ZEN, Yoga und Qi Gong) kennenzulernen. Zusätzlich erhalten Sie wirkungsvolles Wissen zum Thema Work-Life-Balancing und regenerativer Stressbewältigung. Sie erfahren wie Stress eigentlich entsteht, was Stress mit dem eigenen Verhalten zu tun hat, wie man eigene Verhaltensweisen verbessert und erfahren wie die richtige Ernährung, Erholung und Genuss zu einer gesunden Lebensbalance beitragen.

Aus dem Inhalt:

Eine Kurseinheit setzt sich zusammen aus einer

- **Meditationsübung zu Beginn,**
- **Übungen aus dem Yoga und Qi Gong,**
- **einer Wissensseinheit über Stressbewältigung und Work-Life-Balance sowie**
- **Entspannungsübungen.**

Die Kombination dieser Einheiten ermöglicht, den Geist zu konzentrieren, etwas über Lebensbalance zu erlernen und das Gleichgewicht, die Konzentration sowie die Beweglichkeit zu fördern.

Relax! ist für jeden geeignet. Das Training ist sehr wirksam und leicht ausführbar. Erlerntes kann nach kurzer Zeit alleine angewandt werden.

Preise Personal Training: 60,- €/ á 60 Minuten | Paketpreis möglich

*Preise richten sich nach Dauer und Anzahl der Einheiten. Termine nach Vereinbarung.

Preise Gruppenkurs: Angebote und Preise finden Sie auf unserer Webseite. Kurse können auch nach Vereinbarung stattfinden.





ANMELDUNG

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden Sie diese unterzeichnet auf dem Postweg an:

Swantje Grauch | Coaching und Training
Emotions For Life!
Urselbachstr.46
61440 Oberursel

Workshop/Event:

Ort:

Termin:

Preis:

Vorname:

Nachname:

Straße:

PLZ/Ort:

Geb. Datum:

E-Mail:

Telefon:

Mobiltelefon:

Datum/Unterschrift: _____

Sie möchten von Swantje Grauch regelmäßig Informationen erhalten? Bitte hier ankreuzen: ☐

BEZAHLUNG Die in Rechnung gestellten Beträge werden mit Zugang der Rechnung sofort ohne Abzug zur Zahlung fällig. Bei Zahlung bitte Rechnungs-Nr., Name, Workshop-Datum und Workshop-Namen angeben.

ANMELDUNG Das Übersenden des Anmeldeformulars, gilt als rechtsverbindliche Buchung. Es erfolgt eine Anmeldebestätigung per E-Mail. Die Vergabe der Workshopplätze erfolgt in der Reihenfolge des Eingangs des Anmeldeformulars und der erfolgten Zahlung. Sie erkennen die AGB für offene Trainings/Einzelpersonen in ihrer zum Zeitpunkt der Anmeldung gültigen Fassung an. Die AGB können Sie auf der Webseite www.emotionsforlife.com einsehen oder per E-Mail info@emotionsforlife.com anfordern.