

# Akademie | Emotions For Life!

---

Kurzurlaub für die Seele

Entspannung Stressbewältigung Kreativität Work Life Balance

**Ergründen Sie Ihren Körper und Ihre Seele 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.  
Ihre Swantje Grauch**

### Kontakt | Wir helfen Ihnen gerne bei ihrer Planung

**Telefon: (+49) 06171-9609149 Mobil: (+49) 152-22754596**

**E-Mail: [info@emotionsforlife.com](mailto:info@emotionsforlife.com)**

**Workshops auch auf  
Mallorca (Spanien)!**

**Alle Infos auf unserer Webseite.**

#### **Sie finden viele Detailinformationen auf unserer Webseite:**

- Beschreibung der ARTWORK-Methode von Swantje Grauch
- Profil von Swantje Grauch und Zertifizierungen
- Unsere Geschäftsbedingungen
- Und vieles mehr

**[www.emotionsforlife.com](http://www.emotionsforlife.com)**

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



**10.-14. September 2012**

**Power My Life | 5 Tage - Energy Camp**

Hier entwickeln Sie sich zu einem  
Stehaufmännchen. Power your life.  
Think positiv!

**Das Wochen-Programm für neue Energie auf der Sonneninsel Mallorca**

**Ort: Finca Hotel Can-Estades in Calviá, Mallorca (Spanien)**

In einem bezaubernden Ambiente ruhen Sie sich aus, laden Ihre Energien neu auf und lernen im täglichen Power-My-Life-Training die Geheimnisse von Motivation, Mentaltechniken und Resilienz kennen, um zukünftig Ihren Kräftehaushalt im Alltag gezielt zu steuern und aufrecht zu erhalten.

Im ersten Schritt lernen Sie alles kennen, was Ihnen im Leben unbewusst im Weg steht - innere Kritiker, Schweinehunde, Mühlsteine, fehlendes Wissen zur Stressbewältigung ..., um dann im weiteren Schritt zu verstehen, wie Sie gezielt mit Ihnen umgehen können. Dafür entwickeln wir gemeinsam Ihre persönlichen Steuerinstrumente.

Ihre Bestandsaufnahme umfasst auch den Check Ihrer Lebensbalance- und Gewohnheiten sowie Ihres Stressprofils (Stress- Auslöser, -Verstärker und -Reaktionen).

Während Sie entspannen, lernen Sie wirksame Entspannungsmöglichkeiten kennen und erlernen die für Sie passenden Techniken - Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Qi Gong.

Sie lernen die Maßnahmen einer aktiven Burnout-Prävention kennen.

## **Tages-Ablauf:**

- **Guten Morgen Entspannung** am Pool (ZEN Balance Training) *-optional-*
- **2x 7Stunden + 3x 3Stunden Power-My-Life-Training** mit der ARTWORK-Methode von Swantje Grauch
- **Nachmittagsangebot – ab dem 3. Tag freie Nachmittagsgestaltung:** Reitausflüge, kreative Auszeit (malen und gestalten), Wandern, Wellnessmassagen, Inselausflüge, Mental Coaching, Personal Training -Entspannung-. (Preise auf Anfrage)



Agenda	Tag 1 & Tag 2	Tag 3 bis Tag 5
<b>Uhrzeiten:</b>	Täglich <b>7 Stunden</b> Workshop	Täglich <b>3 Stunden</b> Workshop
<b>9.00-9.45 Uhr</b>	Guten Morgen Entspannung am Pool (ZEN Balance Training) <i>-optional-</i>	Guten Morgen Entspannung am Pool (ZEN Balance Training) <i>-optional-</i>
<b>10.00-13.00 Uhr</b>	<b>Power-My-Life-Training</b>	<b>Power-My-Life-Training</b>
<b>13.00-14.00 Uhr</b>	Gemeinsames Mittagessen	Ab 13.00 Uhr freie
<b>14.15-18.15 Uhr</b>	<b>Power-My-Life-Training</b>	Tagesgestaltung

### Power-My-Life-Training - aus dem Inhalt:

- Lebensbalance - und Stress-Checkup
- Innere Kritiker aufdecken
- Mühlsteine identifizieren und loslassen
- Stärken stärken – Sie lernen nicht nur Ihre Potenziale neu kennen
- Grenzen erkennen und STOP-Schilder setzen
- Kraft-Anker gegen Durchhänger
- Motivation mit Power-Affirmation
- Mit Kreativität mehr Flexibilität und Bedeutsamkeit im Leben erlangen

### Entspannungstraining:

- Methoden der Stressbewältigung, Entspannungsmethoden und –Übungen, SOS-Tipps für den Notfall
- ZEN Balance Training
- Die Magie der Sinne verstehen und aktiv nutzen

### Individuelles Nachmittagsangebot:

- **Mental Coaching** ist auf Wunsch nach dem Gruppentraining zum Sonderpreis von 50 €/ 60 Min. möglich (buchen Sie bitte rechtzeitig Ihren Wunschtermin)  
Reservierungen an [info@emotionsforlife.com](mailto:info@emotionsforlife.com)
- **Personal Training -Entspannung-** ist auf Wunsch nach dem Gruppentraining zum Sonderpreis von 50 €/ 60 Min. möglich (buchen Sie bitte rechtzeitig Ihren Wunschtermin)  
Reservierungen an [info@emotionsforlife.com](mailto:info@emotionsforlife.com)
- **Wellnessmassagen können wir vor Ort anbieten** (das Programm finden Sie unter <http://www.emotionsforlife.com/mallorca-infos/mallorca-wellness/>)  
Reservierungen an [info@emotionsforlife.com](mailto:info@emotionsforlife.com)
- **Aktivitäten** - Preise auf Anfrage: Wandern, Reiten, Fahrradverleih, Golfen, Inselausflüge, u.v.m.  
Anfragen an [info@can-estades.com](mailto:info@can-estades.com)

# GEBÜHREN - LEISTUNGEN - UNTERKUNFT



## Teilnahmegebühr und ergänzende Informationen:

**825 €**

- 100 € Frühbucher-Rabatt bei Anmeldung bis 8 Wochen vor Seminarbeginn
- Das Seminar ist kombinierbar mit Wochenend-Workshops zum Sonderpreis (10% Preisnachlass)
- Kleine, persönliche Gruppe mit maximal 6 Teilnehmern.
- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

## In der Gebühr sind folgende Leistungen enthalten:

5-tägiges Seminarprogramm mit

- Mind. 23 Stunden Power-My-Life-Training
- Entspannungstraining (wie oben beschrieben)
- Kreative Auszeit ohne Trainerbetreuung
- Informationsunterlagen und Materialien mit Übungen, Anleitungen und SOS-Tipps für Zuhause
- Soul & Energy Map
- Arbeitsmaterial (Papier, Stifte, Malutensilien für die kreative Auszeit)
- Wasser, Tee, Kaffee, Obst, Gebäck
- Tag 1 & Tag 2 mit Mittagessen (Tapas)

## Unterbringung - Eigenanreise

### Finca Hotel Can-Estades

Ihre Unterkunft buchen Sie bitte direkt im Finca Hotel Can-Estades. Preise und Informationen finden Sie auf der Hotel-Homepage: [www.can-estades.com](http://www.can-estades.com).

Idyllisch eingebettet in eine ursprüngliche Landschaft, liegt das romantische Landhotel nur 1,5 km von der Gemeinde Calviá entfernt. Es bietet allen Komfort eines Fincahotels, wie Swimmingpool mit Whirlpool, großzügige Zimmer, Studios und Apartments, viele Terrassen und kuschelige Ecken zum Relaxen. Neben verschiedenen Aufenthaltsräumen, einem großen Balkon mit Traumblick auf die Sierra Tramuntana, einem Veranstaltungsraum, gibt es aber auch ausreichend Parkflächen, WLAN, Klimaanlage und eine nachhaltige Wasserversorgung.

**Ihre Ansprechpartnerin im Hotel:** Christiane Zube

**Telefon:** 0034- 636 896 977

**E-Mail:** [info@can-estades.com](mailto:info@can-estades.com)

### Hotel-Alternativen

Weitere Hotels finden Sie in der nahen Umgebung und direkt an den Stränden von Portals Nous, Palmanova, Magaluf, Santa Ponsa, Peguera.

Wir beraten Sie gerne telefonisch: (+49) 06171-9609149 Oder kontaktieren Sie uns über [info@emotionsforlife.com](mailto:info@emotionsforlife.com) | [www.emotionsforlife.com](http://www.emotionsforlife.com)

© 2012 EFL | Bild: Fotolia



## ANMELDUNG

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und übersenden Sie uns diese unterzeichnet per E-Mail.

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

---

**Workshop/Event: Power My Life Woche - Mallorca**

---

**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](http://www.emotionsforlife.com) einsehen oder per E-Mail [info@emotionsforlife.com](mailto:info@emotionsforlife.com) anfordern.