

# Online-Workshop Stressabbau



**Inklusive Mind Matrix  
für Wissen & Weisheit**



**Verschiedene  
Methoden für  
Stressabbau, Tipps  
und Extrabonus**

**Optional:  
Follow-up Calls**

**Sonntag  
17. März 2024  
von 10 - 17 Uhr**

**Online via Zoom  
Leitung: Doris Müller**

**Praktisch. Effizient. Nachhaltig.**



KIMAYAA Doris Müller, CH-9470 Buchs  
+41 81 710 64 25 - [doris@kimayaa.ch](mailto:doris@kimayaa.ch)  
[www.kimayaa.ch](http://www.kimayaa.ch)

# Online-Workshop Stressabbau

## Praktisch. Effizient. Nachhaltig.

Im Workshop Stressabbau lernst Du verschiedene Methoden, wie Du in jeder Situation Stress und Negativität abbauen und teils auch auflösen kannst. Diese Methoden sind einfach, schnell erlernbar und sehr gut im Alltag anwendbar.

Mind Matrix ist Teil des Workshops, da Wissen und Weisheit essentiell sind, um Stress abzubauen. Als Extrabonus lernst Du eine ganz spezielle Meditation, die Dir hilft, Herzenswünsche und Visionen zu verwirklichen.

## Auswirkungen von Stressabbau

- **Mind:** Du hast positivere Gedanken und Gefühle und erlebst mehr Freude, Akzeptanz und Zufriedenheit.
- **Mentale Fitness:** Du spürst eine Steigerung der mentalen Stärke und der Konzentrationsfähigkeit. Du hast einen lösungsorientierten Fokus und Du bist leistungsfähiger und effizienter.
- **Gesundheit:** Der Stressabbau löst eine wirksame Regeneration von Körper und Geist aus, stärkt Dein Immunsystem und beruhigt das Nervensystem. Du hast einen besseren Schlaf und fühlst Dich vitaler.
- **Im Alltag:** Du hast mehr Gelassenheit und Klarheit im Umgang mit Belastungen, Herausforderungen, Chaos und Krisen.
- **Persönliche Entwicklung:** Durch Wissen, Weisheit und Erfahrung bekommst Du ein tieferes Verständnis für Dich selbst und für andere. Du bist bewusster im Alltag und in Beziehungen.
- **Verbundenheit:** Du bist mit Deiner inneren Kraft verbunden. Du bist präsenter und hast mehr Mut und Vertrauen.

# Details zum Workshop

**Vorkenntnisse:** Keine notwendig

**Kurssprache:** Schweizerdeutsch oder Deutsch

## **Kursbeitrag pro Person**

CHF 225 Online Workshop

CHF 180 für Schüler 13 - 18 Jahre, Studenten, AHV- oder Sozialbezüger

**Anmeldung:** Bitte via E-Mail an [doris@kimayaa.ch](mailto:doris@kimayaa.ch)

**Teilnehmerzahl:** maximal 12 Personen

**Der Online-Workshop findet live und via Zoom statt.** Du benötigst dafür einen PC/Laptop mit Kamera und Ton, damit ich Dich sehen kann und wir auch miteinander sprechen können. Bitte installiere die kostenfreie Zoom-Software vorab und mache Dich mit der Anwendung von Zoom vertraut.

**Zugangsdaten:** Nach Deiner verbindlichen Anmeldung und Zahlung bekommst Du den Zugangs-Link zum Workshop.

**Annulationsbedingungen:** Bis 14 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50 erhoben. 3 - 13 Tage vorher werden 50% des Preises verrechnet und 0 - 2 Tage vorher werden 100% des Preises verrechnet.

## **Kursmaterial**

- Unterlagen zu den Stressabbau-Methoden
- Zugang zu Audio-Anleitungen

Du bekommst die Unterlagen nach dem Workshop per E-Mail zugesandt. Bitte mache während des Workshops Deine eigenen Notizen. Das Gelernte bleibt dadurch besser im Gedächtnis.

Noch Fragen? Kontaktiere mich gerne per Telefon oder E-Mail für weitere Auskünfte.

Ich freue mich auf Dich.

Herzlich, Doris

**KIMAYAA** Doris Müller • Doris Müller • Werdenbergstrasse 38 • CH-9470 Buchs  
Tel. +41 81 710 64 25 • [doris@kimayaa.ch](mailto:doris@kimayaa.ch) • [www.kimayaa.ch](http://www.kimayaa.ch)