

Stress - Raus aus der «Zuviel-isation»

Kursleitung

Olaf Esseiva-Zeller Dipl. psychologischer Berater SGPH, Dipl. Psycho-Physiognomiker HIZ, Ausbilder mit eidg. Fachausweis

Zielpublikum

Interessierte – keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ziele

- Die Teilnehmenden
- kennen verschiedene Stressmodelle
 - sind mit dem Stressmodell nach Kaluza vertraut
 - können persönliche Massnahmen für ihr Stressmanagement anhand in der Stressforschung bewährter Strategien aufzählen
 - kennen ihre verschiedenen Stress-Stufen und die jeweiligen Anzeichen körperlich-seelischer Überlastung

Themen

- Innere und äussere Stress-Faktoren
- Stressmodelle
- Was sind meine Stressmuster?
- Stressmanagement – Umgang mit dem Stress
- Mañana – Die Fähigkeit nichts zu tun und dabei nichts zu wollen
- Eine ganzheitliche Betrachtung von Stress
- Theoretische Inputs wechseln mit praktischen Arbeiten ab

Dienstag, 27.04.2021

CHF 195.–

Minimal 10 Personen

Organisatorisches

Kurszeiten

Jeweils von 8.45 Uhr bis 17.15 Uhr (alle Kurstage)
Ausnahmen: Exkursionen und Vorträge (Details siehe www.phytomed.ch)

Kursdauer

In der Regel 1 Tag (Ausnahme: Vorträge)

Kursort

(Ausnahme:
Arzneipflanzen-
Exkursionen)

PHYTOMED AG
Tschamerie
CH-3415 Hasle/Burgdorf
Hinweise:
H Haustiere dürfen NICHT mitgebracht werden!
(Ausnahme: Kurse der Rubrik «Tierwelten»)

An- und Abreise mit dem öffentlichen Verkehr

Die PHYTOMED AG ist wie folgt erreichbar:
Anreise: Hauptbahnhof Burgdorf, Buslinie 465 Tschamerie **Abfahrt 8.15 Uhr**, Fahrzeit zirka 15 Minuten (Abfahrt in Fahrtrichtung links, vom Bahnhofsgebäude aus gesehen) bis Haltestelle Tschamerie
Abreise: Tschamerie ab 17.25 Uhr, Hauptbahnhof Burgdorf an 17.43 Uhr
Kombinierte Fahrausweise (Bahn/Bus) können Sie am Bahnschalter lösen.

Kosten

Die Angaben finden Sie in der Detailbeschreibung des Kurses/der Exkursion.
Information zu Kursen: Kursunterlagen, Mittagessen, Zwischenverpflegung und Getränke sind in den Kosten inbegriffen. Am Ende des Kurstages erhält jeder Teilnehmende eine Kursbestätigung über 7,5 h à 60 Minuten.
Es besteht die Möglichkeit, ohne Mittagessen zu buchen. Wir bitten Sie hierzu um eine entsprechende Information **bei der Anmeldung**.
Der Rechnungsbetrag ist bis spätestens 10 Tage vor Kursbeginn zu überweisen. Die Bezahlung der Kosten berechtigt Sie zur Teilnahme am Kurs.
Rückvergütung: Ab 5 Kurstagen innerhalb eines Kalenderjahres können Sie eine 10%ige Rückvergütung **beantragen**. Ausgenommen von dieser Regel sind die Tage 8-12 der Ausbildung «Berater/-in in Biochemie nach Dr. Schüssler», die Tage 10-11 der Ausbildung «Berater/-in für moderne Paracelsusmedizin und Heptopathie®», die Arzneipflanzen-Exkursionen und die Vorträge.
Die Rückvergütung erfolgt **per Ende Jahr** in Form einer Gutschrift (**ohne Verpflegungsanteil!**).

Organisatorisches

Anmeldung

PHYTOMED AG, Postfach, 3415 Hasle/Burgdorf

Telefon +41 34 460 22 11 Telefax +41 34 461 41 63

kurse@phytomed.ch www.phytomed.ch

Jede Anmeldung ist verbindlich.

Die Rechnung gilt als definitive Anmelde- und Buchungsbestätigung. Diese senden wir Ihnen per Post zu.

Die Mitglieder des SVfBS (Schweizerische Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler) erhalten **auf alle unsere Kurs-, Ausbildungs- und Exkursionsangebote 10% Rabatt**. Bitte geben Sie **bei der Anmeldung** entsprechende Nachweise des aktuellen Kalenderjahres bekannt.

Die Mitglieder des Fachverbandes Schweiz für Traditionelle Chinesische Medizin **TCM-FVS erhalten auf alle Kurs-, Ausbildungs- und Exkursionsangebote 10% Rabatt**. Bitte geben Sie **bei der Anmeldung** entsprechende Nachweise des aktuellen Kalenderjahres bekannt. Hinweis: Rabatte sind nicht kumulierbar.

Anzahl Teilnehmende

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Bei ungenügender Teilnehmerzahl wird der Kurs in der Regel nicht durchgeführt und die Kosten erlassen bzw. rückerstattet.

Die Entscheidung zur Absage erfolgt in der Regel spätestens 1 Woche vor dem Kurstermin.

Abmelde- bedingungen

Die Abmeldung eines Kurses bzw. einer Arzneipflanzen-Exkursion ist mit administrativem Aufwand verbunden.

Bitte beachten Sie folgende Regelung in jedem Fall:

CHF 30.– Bearbeitungsgebühr bis 14 Tage vor Beginn.

Weniger als 14 Tage vor Kursbeginn kein Erlass bzw. **keine** Rückerstattung der Kosten.

Die Abmeldung muss in jedem Fall schriftlich erfolgen.

Sie haben die Möglichkeit, uns per Post eine Nachricht an die Adresse PHYTOMED AG, Tschamerie, CH-3415 Hasle b. Burgdorf, per E-Mail an **kurse@phytomed.ch** oder per Fax unter der Nummer +41 34 461 41 63 zuzusenden.

Anstelle einer Abmeldung kann eine von Ihnen benannte Ersatzperson am Kurs teilnehmen. Bitte teilen Sie uns den kompletten Namen der Ersatzperson rechtzeitig vor dem Durchführungstermin mit.

Haben Sie noch Fragen zu Kursen?

Info

Telefon 034 460 22 39
kurse@phytomed.ch



Wenden Sie sich bitte an
Nicole Wepler, Kursmanagement

Für Fragen zu Produkten wenden Sie sich bitte an unseren Verkauf,
Telefon 034 460 22 11 oder info@phytomed.ch

Kursangebot in St. Gallen

Neben unserem umfangreichen Kursangebot in Hasle/Burgdorf bieten wir Ihnen eine kleine Auswahl des Programms im Hotel DOM in St. Gallen an. Näheres dazu finden Sie unter www.phytomed.ch oder fragen Sie uns direkt Telefon 034 460 22 39.

An unserem Kursort in Hasle/Burgdorf stehen 2 Kursräume zur Verfügung. Beim bestehenden und beim neuen Kursraum wurde baulich auf die grösstmögliche Vermeidung von Elektrosmog geachtet. Die Informationen zu den stetig wachsenden und auch den kurzfristigen zusätzlichen Kursangeboten mit neuen Kursthemen und auch neuen Dozenten finden Sie auf unserer Website, im Newsletter Kurse (per Email) und auch in der Rechnungsbeilage per Post.

Näheres dazu unter **www.phytomed.ch** oder Telefon 034 460 22 39.