

# Christian Bremers Tag der Gelassenheit

100%-Zufriedenheits-Garantie\*

24. Juni 2017 | 10 – 16 Uhr | Dortmund

07. Oktober 2017 | 10 – 16 Uhr | Dortmund

## Dies ist Ihr Tag, wenn Sie ...

- Ihren Stress und Ärger erfolgreich reduzieren wollen.
- „Burn-out“ erfolgreich vermeiden wollen.
- eine ganz neue Freude im Berufs- und Privatleben erleben möchten.

Ihr  
spannendes  
Tages-Seminar  
mit **Christian Bremer**  
für nur  
**289,- €**

## Das sind die Inhalte

- **Erholung und Entspannung:**  
So bekommt Ihr Alltag mehr Leichtigkeit und Sie fühlen sich weniger gestresst
- **Negative Gedanken ade!**  
Handfeste Tipps, wie Sie negative Gedanken loswerden und kontrollieren (... und dadurch sehr viel glücklicher arbeiten und leben)
- **Wirksame Meditation:**  
Wie Sie mit ein paar Minuten meditieren mehr Balance in Ihrem Alltag schaffen –  
5 leichte Methoden

*Weitere spannende Themen finden Sie  
auf den nächsten Seiten*

CHRISTIAN BREMER

„Der Gelassenheits-Trainer“:

„Ein Mann mit einnehmenden Wesen“  
(Die Welt)

„authentisch“ und „eloquent“  
(WDR und FAZ)



Mein Versprechen:

„Wenn es um Stress geht, spielt sich alles in Ihrem Kopf ab. Das ist IHRE Chance. Ich mache Sie gelassen, wenn Sie es wollen...“

## Der Tag der Gelassenheit 2017 wird Ihnen eine ganz neue Motivation geben – Sie werden begeistert sein

Mit vielen **praktischen Übungen**, die Ihnen **mehr Energie** und **echte Leichtigkeit** in Ihren Alltag bringen werden. Sie werden **fokussierter, konzentrierter** und **gelassener!**

**Garantiert praxisnah**

### DAS SIND IHRE THEMEN



#### Entspannung und Erholung leicht gemacht – Wie Sie auf Knopfdruck abschalten können

- ✓ Nach einem anstrengendem Tag **Erholung und Ausgleich** finden
- ✓ 7 Einfache Methoden zur **Entspannung**
- ✓ Mehr **Leichtigkeit** in Ihren Alltag bringen

#### Negative Gedanken ade – So kontrollieren Sie Ihre Gedanken

- ✓ **Glücklicher** arbeiten und leben
- ✓ Wie Sie sich selbst in eine **gute Stimmung** versetzen
- ✓ Innerlich **lächeln**, statt sich zu ärgern



## STIMMEN BEGEISTERTER TEILNEHMER

» An Christian Bremer schätze ich vor allem seine Leichtigkeit, den sprühenden Optimismus und seine Kreativität – ein Redner ohne Gleichen! «

Markus Brand  
Leiter des Instituts für Lebensmotive

» Christian Bremer ist für mich die Verkörperung von Gelassenheit. Er ist die Pille gegen Stress und alteingefahrene Denkmuster und kommt direkt zur Sache. «

Thias Stecher  
Weinhandlung Stecher & Krahn

» Christian Bremer steht für Aufmerksamkeit, Erfahrung, Gelassenheit und Motivation – er ist ein Gewinn für jeden, der gelassener werden möchte. «

Heike Alfers  
Inhaberin, pharmatraining.de

» Wenn Sie morgens ruhiger aufwachen wollen, wenn Sie gelassener durch den Tag gehen wollen, wenn Sie bei der Arbeit entspannter und gleichzeitig produktiver sein wollen (ja, das geht!), dann gehen Sie zu Christian Bremer. «

Professor Dr. Rüdiger Heinze  
TU Braunschweig



© iesthova - Fotolia.com

### Stress wirksam reduzieren –

So werden Sie sich weniger ärgern und stressen lassen

- ✓ Die **Übersicht** gewinnen, wenn wieder mal alles zu viel wird
- ✓ **NEIN sagen** mit einem gutem Gefühl
- ✓ Sich freundlich von **Nervensägen und Schwarzsehern** abgrenzen

### So erreichen Sie dauerhafte Gelassenheit –

Die erfolgreichste Methode für ein glückliches Leben

- ✓ Umgang mit **ausbleibender Anerkennung**
- ✓ **5 leichte Methoden** wirksamer Meditation
- ✓ Wie Sie sich mit anstrengenden Situationen und Menschen zukünftig **besser arrangieren**



© iUD Images - gettyimages.de

Ihr  
spannendes  
Tages-Seminar  
mit **Christian Bremer**  
für nur  
**289,- €**

Fax: 02 34 / 60 14 03 24

Mit mentaler Stärke und den richtigen Strategien zu Jobberfolg, privatem Glück und aktiver Gelassenheit – Konkret, praxisnah und leicht umsetzbar!

## MEINE ANMELDUNG

# ZUM TAG DER GELASSENHEIT AM 24. JUNI ODER 07. OKTOBER 2017 IN DORTMUND

Anmelden können Sie sich formlos per E-Mail oder Telefon oder füllen Sie das neben stehende Formular aus. **So geht's einfach und schnell:** Einfach direkt ausfüllen, mit dem Smartphone abfotografieren und per E-Mail an [info@christian-bremer.de](mailto:info@christian-bremer.de) schicken oder per Fax an: 02 34 / 60 14 03 24.

*Jetzt anmelden - die Teilnehmerzahl ist begrenzt*



**Christian Bremer**  
Erfolg braucht Gelassenheit



**Ja**, ich möchte meinen Stress reduzieren und echte Gelassenheit erleben. Deshalb nehme ich am Tag der Gelassenheit an folgendem Termin teil:

(Bitte ankreuzen)

24. Juni 2017 in Dortmund

07. Oktober 2017 in Dortmund

(Ihr Investment: 289 € zzgl. MwSt. – inkl. Teilnahmegebühr, umfangreiche Seminarunterlagen; komplette Verpflegung)

1. Teilnehmer: Name, Vorname

2. Teilnehmer: Name, Vorname

1. Teilnehmer: Funktion

2. Teilnehmer: Funktion

Firma

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Fax

E-Mail-Adresse (für Anmeldebestätigung und kurzfristige Informationen)

Ich bleibe jederzeit flexibel, da die Karten frei übertragbar sind. Eine Auszahlung ist nicht möglich. Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vor dem Veranstaltungstermin.

Datum



Unterschrift

### Veranstaltungsdetails

**Veranstaltungsort:** DASA Dortmund | Friedrich-Henkel-Weg 1-25 | 44149 Dortmund

**Übernachtung:** Sie brauchen eine Übernachtung? Mein Tipp: Am günstigsten geht es meist über [www.trivago.de](http://www.trivago.de).

**\*100%-Zufriedenheits-Garantie:** Wenn Ihnen das Seminar nicht gefallen sollte und Sie es in der ersten Pause verlassen, erhalten Sie Ihre Seminargebühr zu 100% zurück.

**Teilnahmebedingungen:** Der Veranstalter behält sich Themen- und Ortsänderungen aus wichtigen Gründen vor. Eine Absage der Veranstaltung aus schwerwiegenden Gründen (Krankheit, höhere Gewalt) ist jederzeit möglich, ohne entstandene Kosten erstatten zu müssen. Ihre Teilnahmegebühren erhalten Sie dann natürlich zu 100% zurück.

**Hinweis zum Datenschutz:** Christian Bremer verwendet Ihre Angaben zur Vertragsdurchführung. Christian Bremer sowie entsprechend beauftragte Dienstleister verwenden Namen und Anschrift zur weiteren Information über interessante Produkte und Dienstleistungen. Selbstverständlich können Sie der Verwendung Ihrer personenbezogenen Daten für Zwecke der Werbung und Marktforschung jederzeit widersprechen. Wenden Sie sich hierzu einfach an die untenstehende Adresse oder per E-Mail an [info@christian-bremer.de](mailto:info@christian-bremer.de)

**Veranstalter:** Christian Bremer | Quartier am Förderturm | Widumestraße 6 | 44787 Bochum  
Tel.: 02 34 / 97 66 82 3 | Fax: 02 34 / 60 14 03 24 | E-Mail: [info@christian-bremer.de](mailto:info@christian-bremer.de)  
[www.christian-bremer.de](http://www.christian-bremer.de)

Jetzt anmelden unter [www.christian-bremer.de](http://www.christian-bremer.de), per Fax an 02 34 / 60 14 03 24 oder telefonisch 02 34 / 97 66 82 31. Am schnellsten geht's per E-Mail (einfach diese Seite ausfüllen, abfotografieren mit dem Handy und senden an [info@christian-bremer.de](mailto:info@christian-bremer.de))