

Regulation und Resilienz – Ressourcen finden und inneren Halt entwickeln

Die heilende Kraft der Selbstregulation

Datum: **29.11.2019 - 01.12.2019**

Leitung: **Michael Mokus**

Anzahlung 150,00 €

Preis: **375,00 €**

[» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Seminarbeschreibung

„Der Körper ist dazu angelegt, sich durch kontinuierliche Selbst-Korrektur ständig zu erneuern.“

Dr. Peter Levine

Unverarbeiteter Stress und Traumata beeinträchtigen das natürliche Zusammenspiel von Empfinden und Fühlen, während unser Gehirn zunehmend die Kapazität zu integrierendem Denken, zu bewusstem Handeln und Mitgefühl verliert.

Das Seminar zeigt neue Wege auf, um in dieser Wechselwirkung wieder ein gesundes Gleichgewicht herzustellen. Wir präsentieren ein Verständnis dieser Zusammenhänge und vermitteln Werkzeuge, die es den Teilnehmenden ermöglichen, die biologischen Mechanismen der Stressreaktion zu verstehen und die hohe Ladung der Stress-energie langsam und in kleinen Dosen abzubauen. Dabei werden wir unterschiedliche Funktionen unseres Gehirns und Nervensystems sowie seine kreative Selbstregulationsfähigkeit kennenlernen.

Übungen, in denen wir lernen, einen sicheren Kontakt herzustellen, Körperempfindungen nachzuspüren, Erdung und Entladung zu erleben, Ressourcen zu finden und Halt zu spüren, lassen uns eine authentische Erfahrung der eigenen Fähigkeit von Stressregulation machen.

Dieses Seminar ist Teil der Intensivseminar-Serie "Die heilende Kraft der Selbstregulation".

Alternativ Termin

28.02. - 01.03.2020 mit Anando