
Regulation und Resilienz – Ressourcen finden und inneren Halt entwickeln

Die heilende Kraft der Selbstregulation 2018/19, Modul I

Datum: **14.12.2018 - 16.12.2018**

Leitung: **Michael Mokrus**

Anzahlung 150,00 €

Preis: **345,00 €**

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

Seminarbeschreibung

Stress und unverarbeitete Traumata beeinträchtigen das natürliche Zusammenspiel von Empfinden, Fühlen und Denken. 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 Teilnehmern ermöglichen, die biologischen Mechanismen der Stressreaktion zu verstehen und die hohe Ladung der Stressenergie langsam und in kleinen Dosen abzubauen. Dabei werden wir die Funktionen des Nervensystems und seine kreative Selbstregulation 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 dich eine authentische Erfahrung deiner eigenen Fähigkeit zur Stressregulation machen.

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

Alternative Termine

01. - 03. Februar 2019 mit Anando und Michael