
Die heilende Kraft der Selbstregulation I-IV

Resilienz und sanfte Trauma-Lösung

Datum:	16.01.2026 - 28.06.2026
Dauer:	12 Tage
Leitung:	Anando Würzburger , Arpana Giefer , Yatri van Maren
Anzahlung	300,00 €
Preis:	1.770,00 €

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

Ansprechpartnerin

Nathalie Pelzer

Tel. 0221-57407-28

nathalie@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

In dieser Seminarreihe lernst du, wie die intelligenten, selbstregulierenden Kräfte deines Körpers und deiner Psyche wirken und wie du sie im Alltag besser nutzen und fördern kannst, um angemessen und flexibel auf die Herausforderungen des Lebens zu reagieren.

Seminarbeschreibung

Die Auswirkungen von Stress und Trauma auf Körper und Psyche

Lang andauernder Stress, nicht aufgelöste Traumata oder einschränkende Verhaltensmuster behindern die intelligenten, selbstregulativen Kräfte unseres Körpers und unserer Psyche. In Situationen von übermäßiger Angst- oder Stress- Reaktion, liegt oft ein unbewusster Trauma-Trigger zu Grunde. Die Reaktions-Muster lassen sich lösen, wenn wir den Trigger erkennen. Dann können wir neue Wege des Handelns finden.

Körperbezogene Achtsamkeit und Resilienz stärken

Körperbezogene Achtsamkeit und ein angemessener Kontakt mit sich und anderen stärken unsere Resilienz. Ebenso wichtig ist das Verstehen des wechselseitigen Zusammenspiels von körperlichem, emotionalem Erleben und Denken, von unbewussten Bewertungen und Glaubenssätzen.

Selbsteilung und Transformation von schädlichen Verhaltensmustern

Wir werden verschiedene Themen untersuchen, die unsere Fähigkeit zur Selbsteilung entwickeln, sodass Körper und Geist wieder zu unserem Besten zusammenarbeiten können. Dann kann sich im Fühlen und Denken ein Gleichgewicht einstellen, das uns ermöglicht, schädigende Verhaltensmuster zu transformieren. Statt uns über das zuträgliche Maß hinaus abzulenken, wird es uns wieder möglich, uns selbst nahe zu sein und uns wohlwollend anzunehmen. Im Fluss sein zu können mit dem, was ist, bringt mehr Leichtigkeit und Mitgefühl in unser Leben.

Praktische Werkzeuge zur Stressregulation und Emotionsintegration

Die Teilnehmer bekommen Werkzeuge und Unterlagen an die Hand, die es ihnen ermöglichen, auf die neu erlernten Fähigkeiten im Umgang mit persönlichen Erfahrungen zurückzugreifen. Sie lernen, den eigenen Verlauf der Stressregulation und der Integration von Emotionen selbst in die Hand zu nehmen. Die Inhalte bieten wir in Form von Vorträgen, erfahrungsbezogenen dialogischen Partnerübungen, angeleiteten Meditationen, Selbsterforschung und körperbezogenen Übungen an.

Für die Kontinuität des Prozesses ist es empfehlenswert, die angegebene Reihenfolge einzuhalten. Ein Online-Abend zur Nachbesprechung und Integration ist Bestandteil des Seminars.

Diese Seminarreihe wurde von Anando Würzburger und Michael Mokrus entwickelt.

Seminar- und Terminübersicht

Regulation und Resilienz

16. - 18. Januar 2026 (Fr - So, 3 Tage)

Online-Abend:

20.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

mit Anando Würzburger

Gesunde Grenzen, Kontakt und Beziehung

27. Februar - 01. März 2026 (Fr - So, 3 Tage)

Online-Abend:

05.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

mit Anando Würzburger

Angst als Freund

24. - 26. April 2026 (Fr - So, 3 Tage)

Online-Abend:

12.05.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

mit Arpana Giefer

Beziehungsdynamiken

26. - 28. Juni 2026 (Fr - So, 3 Tage)

Online-Abend:

10.07.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

mit Yatri van Maren

Voraussetzung

Alle Seminare sind auch einzeln buchbar. Für die Seminarreihe ist es empfehlenswert, die angegebene Reihenfolge einzuhalten.

Teilnahmevoraussetzung für die Seminare "Angst als Freund" und "Beziehungsdynamiken" ist die Teilnahme an einem Seminar der Selbstregulationsreihe oder ein kurzes Vorgespräch mit der Seminarleitung.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

Online-Abende jeweils 19:00 - 20:30 Uhr.

Ratenzahlung

Für diese Ausbildung bieten wir die Möglichkeit der Ratenzahlung an. Die Raten und deren Fälligkeiten stehen im Ratenzahlungsvertrag, den wir rechtzeitig vor Fälligkeit der ersten Rate zuschicken.

Gesamtpreis bei Ratenzahlung: 1.780 €

4 Raten à 370,00 €

zzgl. der Anzahlung von 300 €

Info

Alle Seminare sind auch einzeln buchbar. Für die Seminarreihe ist es empfehlenswert, die angegebene Reihenfolge einzuhalten.