

---

## Regulation und Resilienz

### Ressourcen finden und inneren Halt entwickeln

Datum: **10.01.2025 - 12.01.2025**

Dauer: 3 Tage

Leitung: **Yatri van Maren**

Preis: **445,00 €**

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

### Ansprechpartnerin

Nathalie Pelzer

Tel. 0221-57407-28

[nathalie@oshouta.de](mailto:nathalie@oshouta.de)

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

**"Der Körper ist dazu angelegt, sich durch kontinuierliche Selbst-Korrektur ständig zu erneuern." – Dr. Peter Levine**

### 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 einen hohen Pegel von Stressenergie langsam und in kleinen Dosen abzubauen. Dabei werden wir den Umgang mit Trauma-Triggerern lernen und dabei die kreative Selbstregulation des Nervensystems nutzen.

Übungen, in denen wir lernen, einen sicheren Kontakt herzustellen, Körperempfindungen nachzuspüren, Erdung und Entspannung zu erleben, Ressourcen zu finden und Halt zu spüren, lassen die Teilnehmenden eine authentische Erfahrung ihrer eigenen Fähigkeit zur Stressregulation machen.

### Seminarzeiten

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