

Körperzentrierte Stressbewältigung

Im Alltag sind wir hohen Belastungen ausgesetzt – oft beruflich und privat. In diesem Seminar wenden wir uns stressauslösenden Faktoren und Situationen zu, um diese besser zu erkennen. Im nächsten Schritt beleuchten und stärken wir die Ressourcen, die uns bereits zur Verfügung stehen. Dabei liegt der Fokus darauf, eine Balance im Nervensystem zu schaffen, um die Selbstregulation des Körpers zu aktivieren.

Wir beobachten die Wirkung von Stress und Ressourcen auf den Körper und das Nervensystem. Dabei erkennen wir wie Stress im Kopf entsteht und zu körperlichen und emotionalen Reaktionen führt. Durch das Verständnis dieser Zusammenhänge können einen neuen Umgang mit den belastenden Situationen etablieren und Stresskompetenz entwickeln.

Die Selbstregulation und die Selbstwirksamkeit im Alltag wachsen, was das Empfinden von Kraft, Klarheit und Handlungsfähigkeit stärkt. Diese Fähigkeiten helfen auch präventiv sich vor Burnout und chronischer Erschöpfung zu schützen.

Methoden der Seminare:

- Gespräche & Reflektion
- Stressfaktoren erkennen & Ressourcen stärken
- Achtsamkeitsübungen zur Selbststeuerung im Alltag
- Übungen zur Regulation des Nervensystems
- Körperzentrierte Imaginationstechniken
- Ressourcenstärkende Übungen aus dem Yoga & Qi Gong
- Einfache Übungen zur aktiven Entspannung auch für den Arbeitsalltag

Diese Seminare basieren meiner Ausbildung zur Heilpraktikerin/Yoga-Lehrerin und der Ausbildung zum Coach NI – Neurosystemische Integration[®] Verena König.

Ich freue mich auf Ihre Rückmeldung & Ihre Fragen.

Mit freundlichen Grüßen Nina Berck