

Die geheime Schaltzentrale hinter Stress: Nervus Vagus



Workshop am Samstag
17.8.2024

Programm

Definition von Stress

Einfluss von Stress auf unseren
Stoffwechsel (Nerven-/Hormonsystem)

Zusammenhänge zwischen Stress und
Immunschwäche + psychosomatische
Körperreaktionen

Beispiele der Selbstregulation über die
Methode der Body-Mind-Spirit-Integration
und -Meditation durch Emodimentübungen
(Verkörperung von Emotionen)

Einfache Übungstests:
Wo verstecken sich die eigenen
Stress-Symptome?

Geschichten aus dem Leben als anschauliche
Beispiele, wo Stress nicht in die Krankheit
führte.

Abstecher in die Prävention



Kurszeiten:

9.30 -12.30 Uhr

Mittagspause ca. 75-90 Min.

14.00 -17.00 Uhr

Kosten Samstag (ohne Meditationsbonus)

CHF 490 (inkl. MwSt)

Kosten Samstag+Sonntag

740 CHF (inkl. MwSt)
minus Meditationsbonus CHF 90

640 CHF (inkl. MwSt)

Auf der Spur des Mikrostress

**Passgenaues Toolkit,
wenn Stress persönlich
wird**



*Workshop am Sonntag
18.8.2024*

Kurszeiten:

10.00 -13.00 Uhr

gemeinsame Mittagspause ca. 75-90 Min.
Lunch ist am Sonntag offeriert

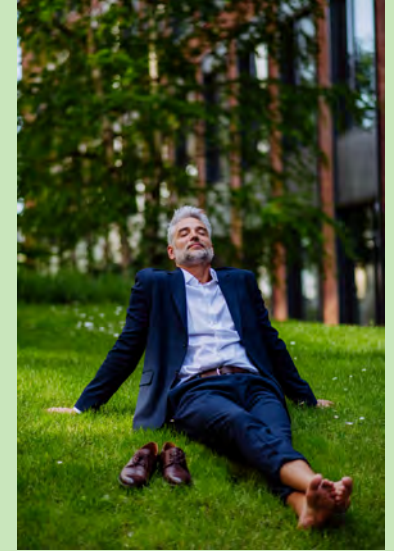
14.30 - 15.30 Uhr

Kosten nur Sonntag

280 CHF (inkl. MwSt)
minus Meditationsbonus 30 CHF

für Meditationsteilnehmende

250 CHF



Programm

Meditation inkl.
Emodimentübungen

Einführung in Mikrostress

Einfache Tests zu
Mikrostress + persönlicher
Ressourcen aus dem
Bereich Polyvagale Praxis
(N. Vagus)

gemeinsamer Lunch

Embodimentübungen und
Meditation