W O R K S H O P

...der Weg geht über den Körper ...

“Nervensystem beruhigen – Stress reduzieren”

WAS DICH ERWARTET

- Umfassendes Wissen bezüglich der Funktion Deines Nervensystems und warum Du durch inneren und äusseren Stress in den Überlebensmodus fällst (Ursache für chronische Erschöpfung und Burnout)
- Bewusstsein für die Ursache von dauernder Anspannung und die Auswirkungen auf Deinen Körper
- Vom Denken ins Fühlen: Den Körper wieder wahrnehmen lernen
- Praktische Übungen und Anwendungen zur Reduktion von Stress und zur Regulierung des vegetativen Nervensystems (Vagus-Nerv)
- Anleitungen zur Umsetzung dieser Techniken im Alltag

MEINE MOTIVATION

In den letzten 8 Jahren habe ich mich selbst aufgrund meiner Autoimmunerkrankung auf einen intensiven Heilungsweg begeben.

Mit Hilfe von Hypnosetherapie, Bewusstseinsarbeit und Arbeit mit dem Körper konnte ich viele innere Blockaden lösen und heute erfreue ich mich sowohl körperlicher, als auch psychischer Gesundheit. Dieses Wissen gebe ich sowohl in meiner Praxis "Schlüssel zum Glück", als auch in Workshops in Unternehmen weiter.

Eine sehr wichtige Erkenntnis war, dass Körperarbeit ein wichtiger Aspekt ist um körperlichen Stress und Anspannung zu reduzieren und wieder zu fühlen, was man braucht um gesund zu bleiben und nach gefüllten Tagen leichter in die Entspannung zu finden.

In diesem Workshop fokussiere ich mich gezielt auf Körperarbeit wie Atemtechniken, Meditation, Hypnose, Übungen für bessere Körperwahrnehmungen und Massnahmen um blockierte Regionen im Körper (z.B. Verspannungen) wieder in den Fluss zu bekommen.

WAS ICH MITBRINGE

Schon immer lag mir das Wohl der Menschen sehr am Herzen. Dies hat dazu geführt, dass ich mich 10 Jahre im schulmedizinischen Bereich habe ausbilden lassen und mich insgesamt 25 Jahre in folgenden Bereichen im Gesundheitswesen engagiert habe:

- Pflegefachfrau HF (Akutmedizin, Palliative-Care und Sterbebegleitung, Kinder- und Erwachsenen-Onkologie, Akut-Psychiatrie)
- Expertin Anästhesie NDS HF
- OP-Management, Leitung OP-Koordination und Pflegedienstleitung

Meine eigene Lebensgeschichte hat mich dann mit den Themen Psychosomatik und Ganzheitliche Heilkunde tiefer in Kontakt gebracht und folgende Weiterbildungen kamen hinzu:

- CAS Gesundheitsförderung und Prävention FFHS Schweiz
- Zertifizierte Hypnosetherapeutin NGH
- Ganzheitliches Heilen und Lebensberatung Paracelsus Schule Stuttgart

Seit 2020 arbeite ich selbständig in meiner Praxis "Schlüssel zum Glück" und gebe diesen Erfahrungsschatz mit grosser Freude weiter.