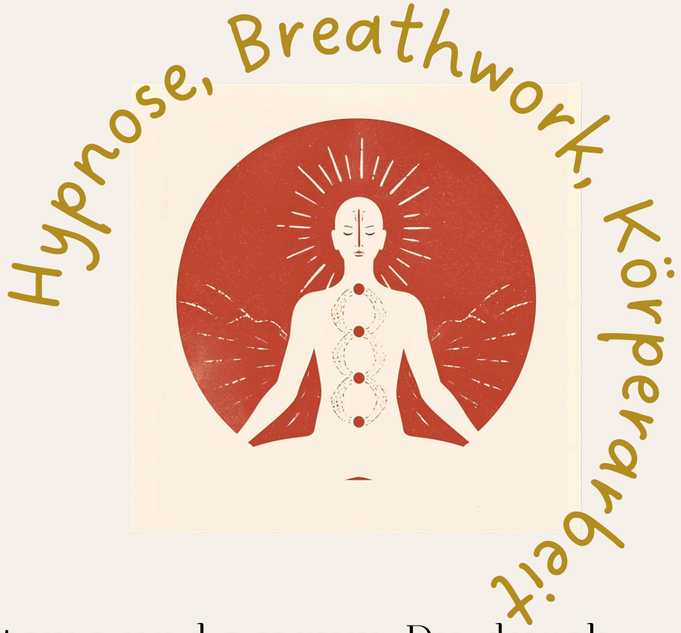
W O R K S H O P

...der Weg geht über den Körper ...

“Nervensystem beruhigen, Stress reduzieren – vom Überlebens- in den Erlebensmodus”

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

ORGANISATORISCHES

Ich freu mich auf Dich!

- Wann: Am Sonntag, den 14. Dezember von 9h bis 16h
- Wo: Raum Sissach, der genaue Ort wird noch bekanntgegeben
- Kostenbeitrag: 220.- (inkl. Getränke, Früchte, Snacks)
- Anmeldung: 077 494 86 63 oder info@schluesselzumglueck.ch