

Deine Ruheinsel – Entspannung finden leicht gemacht

Entspannungsmethoden gibt es wie Sand am Meer, doch welche passt zu mir und hilft mir in meiner Situation? Durch eine methodische Vorgehensweise und Herausfiltern Ihrer Bedürfnisse, finden wir die passende Form zur gewünschten Zeit. Wie kommt mein Nervensystem in einen, der Welt und mir zugewandten offenen und entspannten Zustand?

- Im ersten Schritt wird der Ist Zustand evaluiert durch Gespräche und einem Fragebogen/ Stresstest.
- Im zweiten Schritt werden spezifische Methoden vorgestellt und erlebt, die eigenen Erfahrungen bewertet.
- Im dritten Schritt geht es in die Umsetzung. Sie bekommen die Audioaufnahme zum favorisierten Verfahren und Motivationstipps für den Einsatz in Berufs-/Alltagswelt.

Wichtig ist mir ausgewählte Techniken vorzustellen, die machbar, kurzweilig und jederzeit umsetzbar sind. Die Polyvagaltheorie gilt hier als Grundlage .

Modelle:

1. Entspannung in der Mittagspause Online (Zoom):

3 Wochen 3 x je 20 Min (Fragebögen werde im Vorfeld ausgewertet)

2. Workshop deine Ruheinsel/ Präsenzveranstaltung:

3 Stunden/ 2 x 1,5 plus kurze Pause (Fragebögen werden im Vorfeld ausgewertet)

Kosten:

Je Teilnehmer 80 € (inkl. 2 Audioaufnahmen & Auswertung) (ab 5 TN)

Kontakt:

*Natalie Merl,
staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Yogalehrerin & Entspannungspäd.
Körperpsychotherapie (HeilprG)*

*Weinweg 49, 93049 Regensburg
0177 7389302 /nataliemerl@web.de*