

## 241-1614 Resilienz beginnt im Körper - wie Sie mit Vagusnerv-Übungen nachhaltig ihre Stresstoleranz erhöhen

Beginn Samstag, 16.03.2024, 10:00 - 12:30 Uhr

Kursgebühr 19,00 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Florence Feher

Kursort VHS Atelier, Neuer Markt 1, 70771 Leinfelden-Echterdingen

Gibt es einen Knopf, mit dem Sie Ihren Stress ausschalten können? Ja, den gibt es. Lernen Sie die Funktionsweise ihres autonomen Nervensystems kennen und verstehen. Erkennen Sie unvermutete Stressfaktoren und lernen Sie spüren, welche Signale Ihr Körper über Ihr Stressniveau sendet, noch bevor Ihr Kopf dieses erkennt. Erspüren Sie im Workshop mit dem eigenen Körper, wie Sie durch Vagusnerv-Übungen und Mikro-Übungen Ihre Stressanfälligkeit nachhaltig senken und Reizbarkeit, Aggression, depressive Verstimmung u.v.m. lindern. Dämpfen und lenken Sie Ihre individuellen Stressreaktionen. Wertvoll für alle, die unter ihren Stressreaktionen leiden.

Sie erhalten Arbeitsblätter und ein kleines Kartenset als Unterstützung für den Alltag.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.03.2024	10:00 - 12:30 Uhr	Leinfelden, Neuer Markt, Atelier

[zur Kursdetail-Seite](#)