



Workshop: **Nerven beruhigt euch!**

**Stressbewältigung durch Atem- und
Achtsamkeitsübungen**

Samstag, 15. November, 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

In diesem Workshop zeige ich dir, wie du mit gezielten **Atem- und Achtsamkeitsübungen** dein Nervensystem beruhigen und die Balance in deinem Körper wiederherstellen kannst. Besonders im Fokus steht dabei der **Vagusnerv**, der eine zentrale Rolle bei der **Regulierung deines Stresslevels** spielt. Atemübungen aus der yogischen Tradition wie die tiefe Bauchatmung und die Wechselatmung helfen uns dabei bei der **Regulation unseres Nervensystems**.

Was ist echter Stress, der überlebenswichtige Massnahmen erfordert, und was ist hausgemachter Stress, den du im Alltag oft selbst erzeugst? Wenn du im Berufsalltag z.B. das Gefühl hast unter Druck zu stehen oder wenn du Nachts nicht abschalten kannst und das Gedankenkarusell fortlaufend dreht.

Zielgruppe:

Dieser Workshop richtet sich an alle, die lernen möchten, ihr **Stresslevel aktiv zu regulieren** um besser mit Stress umgehen zu können, **mehr innere Ruhe** zu finden und ihr **Nervensystem zu beruhigen**.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Inhalte des Workshops:

- * Kurze Übersicht auf die Grundlagen des Nervensystems und des Vagusnervs
- * Die Wirkung von Atem- und Achtsamkeitsübungen auf das Nervensystem
- * Praktische Übungen, die du direkt in deinen Alltag integrieren kannst und dir mehr innere Ruhe und Balance schenken
- * Mit weniger Stress und mehr Achtsamkeit durch den Alltag gehen

Samstag, 15. November, 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Praxisräumlichkeiten Kalkbreitestrasse 59, 8003 Zürich
2. OG Praxisgemeinschaft

Kosten:

Fr. 80.—inkl. Tee/Kaffee

Anmeldung und Infos:

Melde dich direkt per E-Mail: **info@kirstenarnold.ch**
oder Telefon: **079 411 21 86**
(SMS/WhatsApp/Threema/Signal)
an um dir deinen Platz zu sichern.

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen begrenzt!

www.kirstenarnold.ch - 079 411 21 86

