

Nervensystem- regulation

Hier findest du innere Balance.



amwerden e.V.

Beratung. Begleitung. Prävention.

In unserer Gruppe für Nervensystemregulation stehen alltagstaugliche Übungen im Fokus, die dir helfen

- dein Stresslevel besser einzuordnen
- wieder mehr Ruhe und Klarheit reinzubekommen
- dich selbst zu stabilisieren und mehr innere Sicherheit zu spüren

Wir sprechen wenig und arbeiten vor allem über die Körperwahrnehmung – mit Tools, die du selbstständig und nahezu überall anwenden kannst.

Wir freuen uns auf dich!

Wann: Mittwochs um 19.15 Uhr
(außer in den Ferien)

Wo: 75331 Engelsbrand

Kosten: 10 x 45 min. für 120 Euro

Melde dich
hier an:

