



amwerden e.V.

Beratung. Begleitung. Prävention

## Entspannungsgruppe – wo Dein Nervensystem die Ruhe findet

---

Unsere Entspannungsgruppe ist ein geschützter, klar strukturierter Rahmen, in dem Du alltagstaugliche Übungen kennlernst, die Dein Nervensystem beruhigen und Dich in mehr innere Sicherheit bringen. Im Mittelpunkt steht das praktische Üben: Wie Du Stress frühzeitig bemerkst, wie Du wieder „runterfahren“ kannst – und wie Du Dich bei Angst, innerer Unruhe oder beginnender Panik selbst stabilisieren kannst.

Dabei arbeiten wir wenig über Gespräche, sondern vor allem über den Körper: mit einfachen, wirksamen Tools aus Atmung, Wahrnehmung, Erdung/Orientierung und sanfter Aktivierung. Wichtig: Das ist keine Gruppentherapie, sondern ein Präventions- und Übungsangebot. Du bekommst Methoden an die Hand, die Du selbstständig und nahezu überall anwenden kannst – zu Hause, unterwegs, im Büro oder in akuten Stressmomenten.

Die Gruppe wird bewusst klein gehalten: maximal 6 Teilnehmende, damit genügend Ruhe, Raum und individuelle Anpassung möglich sind. Wir treffen uns wöchentlich über einen Zeitraum von 10 Wochen. Eine Einheit dauert 45 Minuten.

**Wann:** jeden Dienstag um 19.15 Uhr (außer in den Ferien)

**Wo:** Engelsbrand

**Kosten:** 10 Einheiten für 120 Euro

**Nähere Infos und Anmeldung unter** [info@amwerden.de](mailto:info@amwerden.de) oder unter 0155 65750919