Kurstage für Kurs 241106221 (Wie Gedanken wieder Ruhe finden Die Entdeckung der "Inneren Schalter")

Endlich können Sie wieder richtig abschalten, besser schlafen und auch in akuten Situationen gelassen reagieren. Und mit Zuversicht nach vorne schauen. All das wird möglich, wenn unsere Gedanken wieder richtig zur Ruhe kommen können. Dann gelangen wir in einen Zustand, der heute als Kohärenz bezeichnet wird. Nervensystem und Psyche gelangen dabei in einen optimalen Einklang. Freuen Sie sich auf diese Momente, in denen wir uns gut und sicher in uns selbst fühlen. Ohne Ängste, Druck, chronische Konflikte und andere Blockaden. Sondern "vollkommen einverstanden mit mir und meinem Leben". Viele suchen den Inneren Einklang im Kloster, in der Wüste oder durch strenges Meditieren. Mit Hilfe von drei Inneren Schaltern gelingt dies auch mitten im Alltag.

Erleben Sie, wie sehr einfache Bewegungen spezielle Gelenke zu Inneren Schaltern machen. Das wirkt sofort und mit jeder Anwendung stärker. Und wird Sie eher an Sonne, Urlaub und Frühlingswind erinnern als an trockene Entspannungsübungen der Vergangenheit. Dieses Grooven ist so wirksam, weil es einen Nerv anspricht, dessen Bedeutung erst vor wenigen Jahren entdeckt wurde: den Ventralen Vagus (Polyvagaltheorie). Er wird mittlerweile auch als Selbstheilungs- oder Glücksvagus bezeichnet und ist u. a. für eine wohlwollende Hinwendung zu den eigenen Gefühlen, Gedanken und Bedürfnissen zuständig. Wecken Sie diesen Nerv! Es wird sich lohnen.

Datum	Uhrzeit	Ort
23.06.2024	10:00 - 17:00 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 202 Seminarraum