

Du bist müde. Aber dein Körper kann trotzdem nicht abschalten.

Du willst entspannen – und bist trotzdem innerlich angespannt.

Du erschrickst schnell.

Kleinigkeiten bringen dich aus dem Gleichgewicht.

Du funktionierst, organisierst, kümmerst dich ... und merkst vielleicht gar nicht mehr, wie viel Anspannung eigentlich in dir steckt.

Oder du kennst das andere Extrem:

In einer stressigen Situation weißt du plötzlich nicht mehr, was du sagen oder tun sollst. Du möchtest handeln – aber irgendwie geht gar nichts.

Vielleicht ist das nicht einfach „deine Art“.

Was hat dein Nervensystem damit zu tun?

In meinem Workshop beschäftigen wir uns mit zwei frühkindlichen Schutzreflexen, die in Reflexintegrationskonzepten eine besondere Rolle spielen:

Moro-Reflex & Furchtlähmungsreflex

Du erfährst, was hinter diesen Reflexen steckt, wie sie mit unseren Stress- und Schutzreaktionen in Verbindung gebracht werden und warum manche Menschen scheinbar schneller im Alarmmodus landen als andere.

Aber du wirst nicht nur zuhören.

Du wirst ausprobieren, wahrnehmen und selbst erleben.

Wir verbinden verständliche Theorie mit praktischen Übungen aus der Reflexintegration, Körper- und Atemübungen, Methoden zur Stressregulation und Entspannung.

Zwischen den beiden Workshop-Tagen liegen 4 Wochen, in denen du die Übungen in deinen Alltag integrieren und beobachten kannst, was sich verändert.

Beim zweiten Termin schauen wir gemeinsam darauf, vertiefen die Übungen und erweitern deinen persönlichen „Werkzeugkoffer“ für mehr Regulation und innere Stabilität.

Zwei Termine. Ein gemeinsamer Weg.



Nervensystem verstehen



Stressreaktionen besser wahrnehmen



Reflexintegrationsübungen kennenlernen



Regulation und Entspannung praktisch erleben



Werkzeuge für deinen Alltag mitnehmen

Für Erwachsene, die nicht einfach noch besser funktionieren wollen – sondern ihren Körper und ihre Reaktionen besser verstehen möchten.