

Regulation

Was ist das ? Wie geht das?

Sich selber oder andere beruhigen lernen

sich selber steuern, nicht ausgeliefert sondern handlungsfähig sein,
verstehen wie ich mit mir umgehen kann, dass es mir besser geht.
Wie kannst Du so mit dir selber umgehen, dass dein Alltag ein Heiltag
wird und Du dich nicht tiefer in deine Stresssymptome hineinlebst.

Unser Erleben wird zu einem gewissen Teil durch unser Nervensystem gefärbt. Über Erfahrung lernst Du dich in deinem autonomen Nervensystem kennen. (Grundlage von Somatic Experiencing SE /Traumaheilung) Du lernst das Nervensystem zu lesen und zu steuern.

Du reflektierst, wie Du bis jetzt in deinem Alltag dein Nervensystem nutzt. Was wünschst Du dir als Veränderung? Und was kommt dir dabei in deinem Inneren in den Weg? Ein Transformations-Prozess.

Wir erhaschen einen Blick darauf, wie unsere Überzeugungen und Muster unsere unangenehmen Symptome, unser Leiden aufrechterhält.

Wir erleben verschiedene Möglichkeiten, unser Nervensystem so zu aktivieren, dass wir uns balancieren!

Wann: 16/17.03.2024 Sa 10h bis 17h; So 9.30h bis 17h

Kursort: Wald ZH

Kosten: 420,- Sfr

Anmeldung: bf@traumaheilung-massage.ch

Tel: 079 398 68 75

**Rosmarie
Suter**

Kinaesthetics-
Ausbilderin

Bewegungs-
wahrnehmung



**Barbara
Fremerey**

Körper-Psycho-
Traumatherapeutin

[www.traumaheilung-
massage.ch](http://www.traumaheilung-massage.ch)



Wir freuen uns, dir dieses wunderbare Lebenswerkzeug näher zu bringen !

