



Selbstregulation Achtsamkeit Entspannung

Du fühlst dich

- dauergestresst, unter Druck
- ausgebrannt
- getrieben von Gedanken, die du nicht stoppen kannst
- gefangen in den Anforderungen des Alltags
- außer Stande innere Ruhe herzustellen
- getriggert von Situationen, Menschen, Gerüchen, ...
- reizüberflutet

... Oder arbeitest mit Menschen, denen es so geht und die Schwierigkeiten haben, sich selbst zu regulieren.

Übungen/Selbsterfahrung
Körper, Seele, Geist, Atem

Weiterbildung
Psychoedukation, fachlich
fundierte, Methoden/Tools

Ich bringe eine Vielfalt an Methoden und Herangehensweisen mit, die dich darin unterstützen können in deine Kraft zu kommen, dich in herausfordernden und stressigen Zeiten zur Ruhe zu bringen und Inseln der Erholung zu schaffen.

Was du in dieser Gruppe bekommst und dir aneignen kannst:

- Stärkung deiner mentalen Gesundheit
- Methoden zur Selbstregulation
- Stressmanagement und Burnoutprohylaxe
- Techniken zur Entspannung
- Aktivierung des Vagusnervs
- Beruhigung und Ausgleich deines autonomen Nervensystems
- Verbindung zur dir selbst und deinen Ressourcen
- Auswirkungen von Stress und Trauma auf dein Nervensystem und deinen Körper

Methoden

- Atemübungen
- Körperübungen
- Imaginationsübungen
- Achtsamkeitsübungen
- Meditationen
- Rituale
- Erfahrungsaustausch
- Gemeinsam Wachsen

.....

Wann: Mittwochs 18:00-19:30 für 10 Termine
Wo: Villa Menti Plaza, Waldfriedgasse 2
Haus A, 6800 Feldkirch
Kosten: € 320,- Drop in auf Anfrage
möglich: € 38,-
Termine: 4.6., 11.6., 18.6., 25.6., 2.7., 9.7.,
Sommerpause 3.9., 10.9., 17.9., 24.9.

Anmeldung unter

Mag.^a Cornelia Steinlechner
0650 / 47 47 447
praxis@cornelia-steinlechner.at
cornelia-steinlechner.at