

Workshop-Reihe: Dein Nervensystem verstehen & stärken

Fühlst Du Dich oft im Funktionieren gefangen? Diese dreiteilige Workshop-Reihe begleitet Dich Schritt für Schritt zurück zu mehr Ruhe, Klarheit und innerer Stabilität - körpernah, alltagstauglich und ohne Vorerfahrung.

In Kooperation mit: Regenerative Yoga | Somatics - Nicole Claaßen www.nicoleclaassen.de
Körperorientiertes und traumasensibles Begleiten - Sandra Emmerich sandraemmerich.com
bieten wir einen dreiteiligen Workshop zum Thema Nervensystem an.

Hinweis: Die Workshops bauen aufeinander auf, sind aber auch einzeln buchbar.

Teil 1: 14.02.2026

Was Dir wirklich gut tut - Entdecke Deine persönlichen Kraftquellen

Ein sanfter Einstieg: Ankommen - Auftanken - Sicherheit finden. Du entdeckst Deine persönlichen Kraftquellen und lernst, was Dir hilft, wenn alles zu viel wird. Ideal zum Ankommen - ganz ohne Vorerfahrung.

Teil 2: 21.03.2026

Gamechanger Nervensystem

Warum fühlt sich mein Alltag mehr nach Überleben als nach Leben an? Du bekommst Klarheit darüber, warum und wie Dein Körper auf Stress reagiert - und wie Du wieder mehr Handlungsspielraum im Alltag findest. Verstehe, was Dich stresst - und was Dich wieder ins Gleichgewicht bringt.

Teil 3: 25.04.2026

Vagusnerv live - Entdecke Deine Superkraft und finde Dein Zuhause in Dir

Wenn Du erfahren willst, welche Superkraft in Deinem Vagusnerv steckt und welche zentrale Rolle er für Deine Entspannung, Stressregulation und Gesundheit spielt, bist Du in diesem Workshop genau richtig. Du erfährst tiefe Entspannung, Verbindung und Regulation - spürbar in Deinem Körper. Ein Workshop zum Ankommen, Durchatmen und Nach-Hause-Kommen.

Alle 3 Teile finden samstags von 10-13 Uhr im Kursraum in der Vogelsbergstraße statt.

Gut zu wissen:

- keine Vorkenntnisse nötig
- körpernah & nervensystemfreundlich
- Theorie & Praxis mit vielen Übungen zum Integrieren
- ein sicherer Raum für Dich

Du kannst die Workshops einzeln besuchen - gemeinsam entfalten sie ihre volle Wirkung.

Preise:	Mitglieder:	39 € Einzelbuchung	105 € Paketbuchung
	Nicht-Mitglieder:	49 € Einzelbuchung	139 € Paketbuchung

Anmeldung: 1.) Eintragen in die Liste am Empfang im Gerätepark
2.) Per E-Mail an: info@sc-rotweiss.de
3.) telefonisch an Sven Schöning: 0170-4870809
4.) telefonisch an Sandra Emmerich: 0177-2911722