

Synapsen-Safari



Nervensystemregulation Basiskurs



8 Wochen online Kurs - Start 03.02.2025

**Gemeinsame Forschungsreise durch die geheimen
Windungen unseres autonomen Nervensystems**

„Du gehst mir auf die Nerven!“
„Sie hat Nerven wie Drahtseile.“
„Du musst jetzt die Nerven bewahren!“
„Die Nerven liegen bei ihm blank.“
„Sie rauben mir den letzten Nerv!“

Diese alltäglichen Ausdrücke spiegeln die faszinierende, aber oft unterschätzte Welt unseres autonomen Nervensystems wider. Sie bezeichnen nicht nur unsere Stimmung, sondern auch die tiefgreifenden physiologischen Reaktionen, die unser autonomes Nervensystem steuern – der wahre Hauptdarsteller unserer Stressbiologie.

Auf dieser „Synapsen-Safari“ begeben wir uns auf eine spannende Expedition in das innere „Dschungel“-System des Körpers und lernen, wie unser autonomes Nervensystem (ANS) auf Stress, Unsicherheit und verschiedene Emotionen wie Angst, Wut und Traurigkeit reagiert.

Wievie! Stress halten wir aus? Was stresst uns? Wie gehen wir mit Stress um?

Welche Tiere verstecken sich in den Tiefen unseres Nervensystems? Was holt sie aus dem Gebüsch, und wie können wir die unbekanntenen Reaktionen zähmen, um nicht in der Überforderung steckenzubleiben?

Was dich auf dieser Safari erwartet:

- **Die wilden Zonen des Nervensystems:** Welche Zustände durchwandert unser autonomes Nervensystem – von der „Kampf-Flucht-Reaktion“, über die „Immobilisation“ (Freeze), zurück zum entspannten „Ruhe-Modus“?
- **Stress als Spurensuche:** Wie wirkt sich Stress auf unseren Körper, unser Gehirn und unsere sozialen Systeme aus? Was passiert hinter den Kulissen, wenn wir uns von einer Gefahr bedroht fühlen?
- **Die geheime Sprache des Nervensystems:** Dein Nervensystem spricht eine klare Sprache – wie kannst du sie entschlüsseln und verstehen, in welchem Zustand es sich befindet?
- **Die Kunst der Selbstregulation:** Welche „Werkzeuge“ können wir nutzen, um uns selbst zu beruhigen und aus dem Dschungel des Stresses zu entkommen? Wir lernen (mit alltagstauglichen Übungen & somatischen Achtsamkeitsaufgaben), die regulierenden, ausbalancierenden Mechanismen in unserem Körper zu aktivieren.
- **Co-Regulation als Teamarbeit:** Auf dieser Safari sind wir nicht allein! Wir lernen, die emotionalen Zustände der anderen zu erkennen, indem wir auf bestimmte Signale ihres Nervensystems achten. So können wir uns gegenseitig unterstützen, unsere Gefühle zu regulieren und in herausfordernden Momenten wieder ins Gleichgewicht zu kommen.



Einblicke in unser Safari-Abenteuer:

- **Psychoedukation:** Du erhältst fundiertes Wissen über die physiologischen Grundlagen deines Nervensystems, damit du verstehst, wie es auf Stress und Emotionen reagiert.
- **Selbsterfahrung:** Gemeinsame, angeleitete Übungen helfen dir, deine eigenen Erfahrungen zu machen und dein Bewusstsein für deinen Körper und deine Gefühle zu erweitern.
- **Audios mit Übungen:** Durch spezielle neurosensorische Übungen lernst du, deine Selbstregulation zu stärken und deine Resilienz zu erhöhen (Kapazitätserweiterung), um in herausfordernden Momenten ruhiger und fokussierter zu bleiben.
- **Gemeinsamer Austausch** mit den anderen Teilnehmern hilft uns, unsere emotionalen Wildnisse zu erforschen und neue Perspektiven zu gewinnen, damit wir mit einem regulierten Nervensystem sicher durch den „Dschungel“ des Lebens navigieren können.



Warum diese Safari wichtig ist:

Diese Expedition vermittelt dir wertvolles Wissen, das nicht nur dein persönliches Wohlbefinden steigert, sondern auch deine Entwicklung in beruflichen und pädagogischen Kontexten fördert. Das Verständnis für die Geheimnisse deines Nervensystems ist der Schlüssel zu einer stabilen, gesunden und emphatischen Beziehung – sowohl zu dir selbst als auch zu anderen.

Mach dich bereit für eine einzigartige Entdeckungsreise, die dir hilft, dein Nervensystem besser zu verstehen und dir Werkzeuge an die Hand gibt, um die innere Balance zu finden und zu bewahren.

Denn: Nur wenn wir uns sicher fühlen, können wir neugierig, und voller Abenteuerlust den Dschungel des Lebens entdecken und auch andere auf diesem Weg begleiten!



Wann:

Jeweils montags, 19.00-20.15 Uhr, online (per Zoom)

Beginnend am 03.02.2025

Was:

- Wöchentliche Treffen per Zoom (inkl. Aufnahmen, falls du mal nicht dabei sein kannst)
- Austausch & Fragen in der geschützten Gruppe (WhatsApp)
- Audios mit neurosensorischen Übungen
- Kurzvideos Basis Stressbiologie & autonomes Nervensystem

Kurskosten: 380 Fr.

Anmeldung & Fragen: e-mail an sonja.wiederkehr@gmail.com
oder info@blessyourhealth.de

Wir freuen uns auf dich!

Diana Kalmbach
Nervensystem-
Regulation &
Körperorientierte
Stressbewältigung



Sonja Wiederkehr
Somatic Coach
Seminarleiterin
dipl. Bauing. ETH