

Frauengruppe

"Alles fängt in deinem Nervensystem an!"

Warum Nervensystemregulation soviel mehr als nur Entspannung ist

Warum reagierst du manchmal anders, als du eigentlich möchtest? Und warum fällt es deinem Körper schwer, wirklich loszulassen?

In diesem Workshop tauchen wir gemeinsam in die Welt deines Nervensystems ein. Du erfährst, wie dein Nervensystem funktioniert und welche Verbindungen es zu deinem Körper, deinen Emotionen und deinem Denken hat.

Du lernst, wie Körper und Geist sich gegenseitig beeinflussen und wie dein Nervensystem im Hintergrund dein Verhalten und deine Reaktionen steuert. Mit einfachen, alltagstauglichen Übungen entdeckst du, wie schnell und effektiv du dich selbst regulieren kannst – weit über das bloße Entspannen hinaus.



Montag, 2. November 2026



19:00 - 20:30 Uhr



**Gemeindeamt Arnfels (Eingang Standesamt)
Hauptplatz 163, 8454 Arnfels**



Um Anmeldung wird gebeten.

+43 677 644 98 325

beratung@freiraum-leibnitz.at

Online Anmeldung: QR Code scannen

Teilnahme: kostenlos

