

Body & Mind Themenworkshop

— Stressbewältigung: Last und Anspannung im Nacken —

Die Last im Nacken drückt manche Menschen nieder. Die Anspannung im Nacken ist nicht nur körperlich schmerzhaft zu spüren, sondern wirkt sich auf unsere Stimmung und Gefühlslage aus. Zwischen dem physischen und dem psychischen Zustand des Körpers gibt es einen klaren Zusammenhang und sie stehen in Wechselwirkung mit einander. Die Neurowissenschaften untersuchen seit längerer Zeit die Auswirkungen von Stress auf den Körper und Geist und wie diese sich gegenseitig beeinflussen. Gerade dieses Wissen ermöglicht es uns, schmerzende Verspannungen loszulassen und das Wohlbefinden gezielt zu stärken.



In diesem Workshop ...

- ☉ Erfahren Sie hilfreiches über die Wechselwirkung von Körper und Geist
- ☉ Erleben Sie in Imaginationsübung, wie Sie die Last im Nacken ablegen und Blockaden lösen
- ☉ Erlernen Sie Atemmeditation und Selbsthypnose

Befreien Sie sich nachhaltig von unnötigen Lasten und Nackenschlägen. Gönnen Sie sich die Zeit zur Verarbeitung auf psychischer und physischer Ebene. Erfahren Sie Wissenswertes über Stress und Selbstregulation und legen Sie die unnötige Last ab durch die Kraft der Vorstellung mit einer einfachen hypno-imaginativen Übung in diesem Workshop.

Nach diesem Workshop...

- ☉ Verstehen Sie Stress und Ihre damit verbundene Körperreaktion besser.
- ☉ Können Sie Ihre Stressreaktion besser regulieren und klarer denken.
- ☉ Sind sie entspannter! Das ist gesund und aktiviert Ihre Selbstheilungskräfte.

Ein Angebot zur Prävention und Stabilisierung auf psychischer und physischer Ebene von:



Dr. rer. nat. Kirsten Linnow

- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Tiefenpsychologische humanistische Psychotherapie
- zertifizierte Hypnosetherapeutin
- zertifizierte Kursleiterin Stressbewältigung / Stressmanagement für Einzeltherapie, Kleingruppenberatung und Präventionskurse nach PsychThG