

Nicole Georg

Pädagogin für...

- Traumapädagogik und traumasensibles Coaching
- systemische & psychologische Beratung
- Mediation
- Empathische Kommunikation
- Energetische Körperarbeit
- Tanz- und Bewegungspädagogik
- NeuroEmbodiment



"Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das wir einander machen können, das ist, wirklich gesehen, gehört und vorbehaltlos angenommen zu sein - mit allem, was in dem Moment da ist.

Wenn das geschieht, kreieren wir Sicherheit und wahre Verbindung, wie es unserer tiefsten menschlichen Natur entspricht.

In Sicherheit und Verbindung können tiefe Heilung und kreatives Wachstum ganz natürlich geschehen."

SelbstbeWEGt

FrauenRaum und BildungsZentrum

Nicole Georg

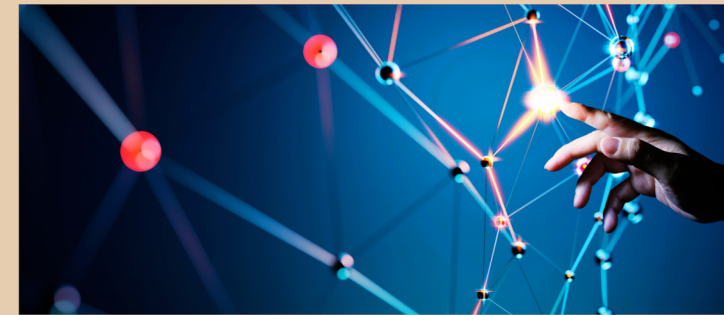


Völklinger Str. 38
66265 Heusweiler

Tel. 06806-994883
info@selbstbewegt.de

www.selbstbewegt.de

Traumasensible Stress- Bewältigung



**Ein 8-Wochen-Programm
für NervensystemWissen
und NeuroEmbodiment**

Der Zustand deines Autonomen Nervensystems beeinflusst alles:

Deine Wahrnehmung von der Welt und davon, wie du dich selbst in der Welt erlebst. Deine Gefühle. Deinen Stresslevel und deine Fähigkeit zur Entspannung. Die Bewertung deiner Vergangenheit und deinen Blick in die Zukunft. Dein Energieniveau auf geistiger und körperlicher Ebene. Deinen Kontakt zu dir selbst und zu anderen Menschen. Deinen Schlaf. Dein Immunsystem. Deine Verdauung und zahlreiche andere Organebenen. Deine Muskulatur und ihren Spannungszustand. Dein Gefühl von Verbundenheit und Sicherheit im Innen und Außen uvm.



Alles, was du in deinem bisherigen Leben erlebt hast, prägt den Zustand deines Autonomen Nervensystems. Das gilt für Stress und traumatische Erlebnisse ebenso wie für Ressourcen und nährnde Erfahrungen.

Für ganzheitliches Wohlbefinden auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene liegt der Schlüssel in der Arbeit mit deinem Nervensystem.

Dieser Kurs ist für dich, wenn du aktiv etwas für deine innere Balance und Selbstregulation tun möchtest.

Er bietet dir Wissen und Handwerkszeug, um aus Stress-Spiralen, Ohnmacht, Starre, Fremdbestimmung und Über- oder Untererregung herauszufinden und mehr Balance und Selbstwirksamkeit zurückzugewinnen.



In diesem Kurs lernst du...

Die Sprache des Nervensystems zu verstehen:

- * autonome Zustände wie Über- oder Untererregung zu erkennen und einzuordnen
- * die Reaktionen Kampf, Flucht, Freeze und deren Mischzustände zu unterscheiden
- * eigene Reaktionsmuster zu erfassen und so Stress vorzubeugen oder ihn schneller zu regulieren

Techniken und Interventionen über den Körper, um dein Autonomes Nervensystem zu balancieren:

- * Zugang zum eigenen Körper zu finden, um Stressreaktionen frühzeitig erkennen und sie modulieren zu können
- * einfache und hocheffektive Tools, um über den Körper direkten Einfluss auf die Aktivität des Autonomen Nervensystems zu nehmen und zu einem wohligen Körpergefühl zurückkehren zu können.

Heilung und Transformation brauchen Zeit.

Sie geschehen nicht von heute auf morgen, aber sie sind möglich, wenn wir aktiv etwas dafür tun und dranbleiben.

Deshalb begleite ich dich in diesem Kurs über 10 Wochen, um gemeinsam mit dir und einer Gruppe von Weggefährten eine gute Basis für nachhaltige und heilsame Veränderungen zu schaffen.

Der Kurs ist traumasensibel gestaltet. Er ist keine Therapie und ersetzt eine solche auch nicht, aber er bietet dir wirkungsvolle Hilfe zur Selbsthilfe und Selbstermächtigung, indem er dir sowohl eine Fülle an Wissen als auch konkrete Techniken und Handwerkszeuge vermittelt, die du unmittelbar in deinem Alltag für dich nutzen und umsetzen kannst.

Kursstruktur:

Intro: 1 Wochenende in Präsenz

Zum Einstieg erwartet dich ein Live-Wochenende mit theoretischem Wissen und wohlthuender Körperarbeit.

Wir bewegen gemeinsam Themen wie:

Wie funktioniert das menschliche Nervensystem?

Wodurch entsteht Stress, was ist Resilienz und welche

Voraussetzungen braucht Entspannung?

Eine Einführung in die Polyvagaltheorie nach Steven Porges, Basics des Traumawissens und ein Einstieg in die Nervensystembalance über Embodiment und leicht erlernbare Körperübungen.

6 Übungstreffen online:

6 Wochen lang treffen wir uns ganz gemütlich jeweils einmal pro Woche abends für ca. 1,5 Stunden online über Zoom.

Es ist Raum für Austausch und du erfährst weitere spannende Details zum Thema Stress, Resilienz und Nervensystem.

Wir verknüpfen dieses Wissen mit hochwirksamen Embodiment-Übungen, um über unseren Körper das Autonome Nervensystem direkt anzusprechen.

Du lernst damit mehr und mehr Wege kennen, mit denen du dich im Alltag balancieren, entspannen und regulieren kannst. Bonus: Du bekommst als zusätzliche Ressource jede Woche ein Worksheet oder eine Audioübung, um damit wann immer du es möchtest weiter zu üben.

Abschluss: 1 Tag in Präsenz

Zum Abschluss treffen wir uns nochmal für einen Tag in Präsenz. Hier erwarten dich Reflexion, wohlthuendes Embodiment, weiteres Nervensystemwissen, vertiefende Übungen und hilfreiche Tools zum Dranbleiben, Umsetzen, Weiterarbeiten und Genießen in deinem Alltag.

