

WORKSHOP: STRESSALARM – ENTDECKE DIE POWER DEINES INNEREN RESET-KNOPFES DEIN NERVENSYSTEM VERSTEHEN & REGULIEREN – MIT BIANCA LEHNERT IMAGE

26. September um 10:00 - 26. September um 14:00 **Kosten: 88**

Legau 87764, Schwaben

Der Tag ist durch. Dein Körper weiß es. Dein Kopf? Hat das Memo nicht bekommen.

Dein Nervensystem steckt im falschen Modus fest – und hat schlicht vergessen, wie Runterfahren geht. Das ist keine Schwäche, kein Versagen. Das ist Biologie. Du bekommst echtes Wissen über dein Nervensystem (verständlich & ohne Fachchinesisch), sofort anwendbare Körper- und Atemübungen, Impulse aus dem NeuroEmbodiment & mehr.

Du erfährst und erlebst:

warum dein Körper auf Stress reagiert wie er reagiert – und warum das eigentlich genial ist (nur gerade sehr nervig)

warum „entspann dich einfach mal“ der nutzloseste Ratschlag der Menschheitsgeschichte ist wie du mit einfachen Körper- und Augenübungen dein System aktiv beruhigst

Embodiment-Impulse aus dem NeuroEmbodiment / Soul Centering

praktische Ansätze inspiriert von der Arbeit nach Stanley Rosenberg

Und zum Abschluss? Lässt du einfach los. Mit beruhigenden Klängen, sanften Somatic-Yin-Elementen und dem vielleicht ersten echten Atemzug seit Wochen.

Viele Teilnehmende erleben genau diesen Moment – und sind ehrlich überrascht: „Ich hatte vergessen, wie sich das anfühlt, wenn mein Körper tatsächlich wieder runterfahren kann.“

Dieser Workshop ist für dich, wenn ...

dein innerer Motor auch im Leerlauf noch auf 180 dreht

du abends erschöpft bist, aber dein Kopf das Memo nicht bekommen hat

du verstehen willst, was in dir eigentlich los ist – und nicht nur die Symptome bekämpfen möchtest

du bereit bist, deinem Nervensystem endlich das zu geben, was es braucht

Über Bianca Lehnert:

Ich bin Bianca, Gründerin von Freiraum Memmingen – Therapeutin, Yogalehrerin und Ausbilderin für Yoga und ganzheitliche Gesundheit, NESC-Nervensystem-Coach und „Healing Humans Triforce of Health“-Therapeutin.

Mein Weg hat mich durch viele Weiterbildungen geführt – vor allem aber zu mir selbst. Genau das ist der Kern meiner Arbeit: Menschen an der Schnittstelle von Nervensystem, Embodiment, Biomechanik und Mindset zu begleiten – mit Faszien- und Meridianarbeit sowie transformativem Breathwork als gelebte Praxis.

Echter Wandel beginnt nicht im Kopf – sondern dort, wo das Nervensystem sich sicher fühlt.

Wir behalten uns das Recht vor, das Event bis zu 48 Stunden vorher abzusagen aufgrund zu weniger Anmeldungen.

Mitmachen

Zusatzinformationen:

Anmeldepflichtig

Veranstaltungsort:

Rapunzel Welt
Rapunzelstraße 2
Legau 87764, 87764

Organisator:

Rapunzel Naturkost GmbH & Co. KG
<https://www.rapunzelwelt.de/de/veranstaltungen>