

Detailinfos zum Online Gruppen-Workshop

Raus aus der Überforderung & Rein ins Leben- Richtig Atmen in jeder Lebenslage – Verstehen, Entspannen & Energie tanken

1. Session: Grundlagen zum Nervensystem und richtig Atmen

- Willkommen, Vorstellungsrunde & Ziele für den Workshop klären
- Atembeobachtung & Grundlagen zur richtigen Atmung, erste praktische Übungen
- Theorie zum Aufbau des Nervensystems
- Planung der eigenen täglichen Atempraxis

2. Session: Stress & Stressabbau

- Praxis: Körper- und Atemübungen zum Stressabbau
- Kurzer Erfahrungsaustausch
- Was ist Stress aus Nervensystem Sicht?
- Die vier Grundpfeiler des Stressmanagements

3. Session: Umgang mit Angst & Panik

- Praxis: Beruhigende Atemtechniken gegen Angst & Panik
- Kurzer Erfahrungsaustausch
- Theorie zu Angst aus Nervensystemsicht
- Notfall-Atemübungen bei Angst & Panik

4. Session: Stressoren, Glaubenssätze & Affirmationen

- Kurzer Erfahrungsaustausch
- Die eigenen Stressoren ermitteln
- Glaubenssätze aufdecken & hilfreiche Affirmationen selbst entwerfen
- Praxis: Entspannungsübung Körperreise mit Affirmationen

5. Session: Wie deine Werte dir helfen, Stress abzubauen

- Praxis: Atemübungen für einen klaren & fokussierten Geist
- Kurzer Erfahrungsaustausch
- Werte ermitteln & mit Lebensbereichen abgleichen, Ressourcen entdecken
- Techniken, um Gedankenkreisen zu stoppen

6. Session: Entdecke deine Ressourcen

- Praxis: Leicht aktivierende Atemtechniken
- Kurzer Erfahrungsaustausch
- Was genau ist Spaß und wie bekomme ich mehr davon in mein Leben?
- Wie nutze ich meine Stärken als Ressourcen?

7. Session: Human Design – Was hilft mir individuell besser in meiner Energie zu bleiben?

- Praxis: Körper- und Atemübungen für deine Morgenroutine
- Kurzer Erfahrungsaustausch
- Human Design Workshop: Wie lese ich mein Chart?
- Wie hilft mir Human Design dabei, Stress zu vermeiden?

8. Session: Zusammenfassung, Ziele setzen & Feedback

- Praxis: Körper- und Atemübungen zur Regulierung des Nervensystems
- Kurzer Erfahrungsaustausch: Was hat sich verändert? & Feedback
- Übersicht über alle Atemübungen und wann diese eingesetzt werden
- Konkrete Ziele für den eigenen Alltag setzen

Begleitende Materialien:

- Zugang zum Mitgliederbereich mit Audios für die eigene Atempraxis und Videos für vorbereitende Körperübungen für mindestens 1 Jahr
- Handout: Zusammenfassung der Atem- und Körper-Übungen mit Anwendungsfeldern
- Handout: Wie baue ich Affirmationen & Afformationen
- Handout: Werte & Ressourcen ermitteln
- Handout: Human Design Grundlagen