

Hygge Hilfsmittel zum Stressabbau

10.03.2020
19.30 – 21.00 Uhr
30,- €

Wer kennt das nicht: Unruhe, Stress, Schlaflosigkeit, das Empfinden, alles wird einem zu viel. In akuten Situationen konkret zu handeln, entlastet Körper, Geist und Seele... Was aber, wenn uns genau dann, wenn wir es dringend bräuchten, grade wieder einmal nichts einfällt?

Welche Hilfsmittel eignen sich um Stress abzubauen?

Was macht den Unterschied zwischen wirksam und unwirksam?

Was haben Sympatikus und Parasympatikus damit zu tun? Und wie kann ich auf Reaktionen in meinem Körper Einfluss nehmen, die sich doch im Grunde gar nicht beeinflussen lassen?

Am Ende des Abends gehen wir mit einer Erste Hilfe Kiste heim, die uns schnell und spontan Zugriff auf mehr Ruhe und Entspannung erlaubt.

- Kleine Atemübungen
- Ideen für die Erste Hilfe Kiste (individuell abgestimmt)
- Klitzekleine Körperübungen, die bei Stress wirken
- Konkrete Denkanstöße

Anmeldung: beratung@ellen-roemer.de oder 02163/8890011