


DATUM	KURS	KURSLEITUNG	PREIS SFR.
-------	------	-------------	------------

FEBRUAR 2020

29.02.2020	RESET STRESSABBAU 1 STRESS IN SICHERHEIT WANDELN MUT ZUR SICHERHEIT STRESSABBAU LEICHT GEMACHT	URSULA HOHL-BRUNNER		250.-
------------	---	---------------------	---	-------

Thema:

Stressreaktionen können die Kommunikation und das Lernen beeinträchtigen.

In diesem Kurs lernen wir die unbewussten Stressreaktionen unseres vegetativen Nervensystems auf Informationen und Wahrnehmungen kennen und mit RESET -Übungen zu beruhigen.

Mit dem RESET-Coaching werden die unbewussten und bewussten Stresserzeugenden Glaubens- und Gedankenmuster erkannt und gelöscht.

Kinesiologische Balancen, Meditationen und Klopftechnik unterstützen diesen Prozess.

Neue positive Gedanken und Haltungen werden möglich.

Hintergründe:

Das autonome Nervensystem reagiert unbewusst mit und beurteilt innert Sekunden, ob eine Situation oder Interaktion gefährlich, sicher oder gar lebensbedrohlich ist. Bevor wir uns bewusst zu- oder abwenden sind wir schon errötet, angespannt oder atemlos.

Die Er- oder Übererregung des sympathischen Nervensystems, die beruhigende Wirkung des parasympathischen Nervensystems mit dem vorderen Vagus oder die lähmenden Reaktionen des hinteren Vagus beeinflussen unbewusst die Kommunikations-, Lern- und Aufmerksamkeitsfähigkeiten. Wir lernen die neurologischen Zusammenhänge kennen. (Nach der Polyvagalen Theorie von Dr. Stephan Porges).

Stress ist eine Reaktion des Körpers auf unbewusste und bewusste Informationen und Wahrnehmungen. Unbewusste Signale des autonomen Nervensystems und/oder unbewusste Reaktionen aus dem limbischen System, dem Gefühlserinnerungszentrum des Gehirns sowie negative Gedanken können Stressreaktionen auslösen.

Gedanken können Gefühle erzeugen und Gefühle können Reaktionen des autonomen Nervensystems aktivieren. Stress kann verursacht werden von realen Bedrohungen durch zum Beispiel:» Mitschüler auf dem Schulhof, Lärm im Schulzimmer oder durch Streit mit Geschwistern daheim oder durch gelesene oder gesehene Nachrichten aus dem Internet. «

Stress kann entstehen und wachsen vor Prüfungen und Vorträgen oder nach schlechten Zensuren. In diesem Kurs begegnen wir Stress verursachenden Faktoren. Wir lernen die eigenen Stressfaktoren kennen und mit effizienten, erfolgreichen Übungen zu beruhigen.

KURSTEILNEHMER: Alle Interessierten (Kleinkurs)

BEDINGUNGEN: keine

KOSTEN: CHF 260.-

KURSZEIT: 9.30 - 12.45 und 14.15 - 18.00 Uhr

KURSORT: Im Altried 1a, 8051 Zürich, Tel. 044 321 39 81 siehe www.iwl.li Kontakt Lageplan

KURSLEITUNG: URSULA HOHL-BRUNNER



Ursula Hohl-Brunner Leiterin des Instituts für Wahrnehmung und Lernen IWL.
Therapeutin, Lerncoach und Kinesiologin
Im «Lernstübli» Thalwil und im «Studio Regenbogen» Zürich

Autorin der Bücher und Filme:

