

DIE POLYVAGALTHEORIE

Möchtest Du erleben, wie Du die spannenden Erkenntnisse der Polyvagaltheorie in Dein Leben integrieren kannst?

Entscheidend für unsere körperliche und psychische Gesundheit ist, wie sicher wir uns fühlen (nicht, wie sicher wir sind).

In diesem Kurs wirst Du an 6 Terminen mittels fundierter Wissensvermittlung und praktischen Übungen lernen, wie Dein Autonomes Nervensystem Dein Denken, Handeln und Fühlen beeinflusst und wie Du gezielt darauf einwirken kannst.

Nach diesem Kurs wirst Du Möglichkeiten gefunden haben, Dich so sicher zu fühlen, dass Du Dich in Dein Leben neu verliebst. Fühl Dich  - lich eingeladen mehr Verbindung zu erleben und in Sicherheit verankert zu sein.

„Ich denke, also bin ich.“
- DESCARTES

Mittwochs,
16.30 – 19.30
Uhr

„Ich spüre mich, also bin ich.“
- DIE POLAVAGALTHEORIE

25. September
23. Oktober
20. November
18. Dezember
22. Januar
19. Februar

ORT: WIZ, über den Räumen des Waldorfkindergartens

KURSLEITUNG: Kathrin Bürkle (Psychologin M.Sc.)

MEHR INFOS: www.kathrin-buerkle.de

INVESTITION: 60 €/ Termin - 360 € gesamt. ANMELDUNG:

<https://calendly.com/kathrin-buerkle/polyvagale-gruppe>