

Body & Mind Themenworkshop

— Stressbewältigung: Entspannung der Kiefermuskulatur—

Zähne zusammenbeißen, sich durch das Leben beißen oder drohend mit den Zähnen knirschen führt zu einer dauerhaften Anspannung der Kiefermuskulatur. Diese Anspannung ist nicht nur schmerzhaft zu spüren, sondern führt zu gesundheitlichen Schäden und wirkt sich auf unsere Stimmung und Gefühlslage aus. Zwischen dem physischen und dem psychischen Zustand des Körpers gibt es einen klaren Zusammenhang und sie stehen in Wechselwirkung miteinander. Die Neurowissenschaften untersuchen seit längerer Zeit die Auswirkungen von Stress auf den Körper und Geist und wie diese sich gegenseitig beeinflussen. Gerade dieses Wissen ermöglicht es uns, schmerzende Verspannungen loszulassen und das Wohlbefinden gezielt zu stärken.



In diesem Workshop ...

- ☉ Erfahren Sie Wissenswertes zur Kommunikation zwischen Gehirn und Körper
- ☉ Erleben Sie eine hilfreiche, entspannende Imaginationsübung
- ☉ Erlernen Sie Atemmeditation und Selbsthypnose

Beenden Sie den Kampf. Gönnen Sie sich die Zeit zur Verarbeitung auf psychischer und physischer Ebene. Lösen Sie die unnötige Anspannung der Kiefermuskulatur durch die Kraft der Vorstellung mit einer einfachen hypno-imaginativen Übung in diesem Workshop.

Nach diesem Workshop...

- ☉ Verstehen Sie Stress und Ihre damit verbundene Körperreaktion besser.
- ☉ Können Sie Ihre Stressreaktion besser regulieren und klarer denken.
- ☉ Sind Sie entspannter! Das ist gesund und aktiviert Ihre Selbstheilungskräfte.

Ein Angebot zur Prävention und Stabilisierung auf psychischer und physischer Ebene von:



Dr. rer. nat. Kirsten Linnow

- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Tiefenpsychologische humanistische Psychotherapie
- zertifizierte Hypnosetherapeutin
- zertifizierte Kursleiterin Stressbewältigung / Stressmanagement für Einzeltherapie, Kleingruppenberatung und Präventionskurse nach PsychThG