



HIER SIND EINIGE HIGHLIGHTS DES WORKSHOPS:

- WIR WERDEN DAS SENSORISCHE INPUT-SYSTEM NUTZEN, UM DEIN WOHLBEFINDEN ZU STEIGERN.
- WIR WERDEN MIT DEINER ATMUNG, VAGUSNERV, GLEICHGEWICHT, GERUCH- UND GESCHMACKSINN ARBEITEN.
- ES WIRD INTERAKTIVE ÜBUNGEN UND PRAKTISCHE ANWENDUNGEN GEBEN.
- DIE TEILNEHMERZAHL IST BEGRENZT (MAXIMAL 15 PERSONEN), UM EINE PERSÖNLICHE ERFAHRUNG ZU GEWÄHRLEISTEN.



NEUROZENTRIERTES TRAINING: UNTERSTÜTZUNG BEI ESSSTÖRUNGEN

****VERBESSERTE KÖRPERWAHRNEHMUNG****

NEUROZENTRIERTES TRAINING SCHÄRFT DEINE FÄHIGKEIT, INNERE KÖRPERZUSTÄNDE WIE HUNGER UND SÄTTIGUNG WAHRZUNEHMEN UND KORREKT ZU INTERPRETIEREN. DIES KANN HELFEN, EIN GESUNDES VERHÄLTNIS ZU IHREM KÖRPER UND IHREM ESSVERHALTEN ZU ENTWICKELN.

****REGULATION VON STRESS UND EMOTIONEN****

DURCH NEUROZENTRIERTES TRAINING KANNST DU DEINEN STRESSPEGEL SENKEN UND DEINE EMOTIONALE STABILITÄT VERBESSERN. EINE BESSERE EMOTIONALE REGULATION KANN DAZU BEITRAGEN, DIE SYMPTOME VON ESSSTÖRUNGEN ZU MILDERN UND DEN ALLTAG ZU ERLEICHTERN.

****FÖRDERUNG DER NEUROPLASTIZITÄT****

NEUROZENTRIERTES TRAINING UNTERSTÜTZT DIE ANPASSUNGSFÄHIGKEIT DEINES GEHIRNS. DIES HILFT, GESTÖRTE VERHALTENS-MUSTER ZU DURCHBRECHEN UND GESÜNDERE ESSGEWOHNHEITEN ZU ENTWICKELN. ERLEBE, WIE DEIN GEHIRN SICH