



Verkörperndes Wissen

Resilienz im Nervensystem – ein Abend der Theorie und praktisches Erleben ermöglicht

Für wen ist der Kurs?

Für alle, die sich für die Zustände des Nervensystems interessieren und dessen Resilienz- und Regulationsfähigkeit

Für alle, die Neugier verspüren, ein ganzheitliches Erleben anzustreben

Was dich erwartet

Vermittlung von Basis Ansätzen von Somatic Experiencing von Dr. Peter Levine sowie der Polyvagal-Theorie von Dr. Stephen Porges

Praktische Anleitungen, Übungen

Die Möglichkeit, Fragen stellen zu können

Deine Erfahrung

- Wissenserweiterung für Zustände des Nervensystems erfahren
- Praktische Übungen
- Regulation des eigenen Systems

Kursdaten

Wann: Mi 26.08.2026 / 17.30 – 19.00

Kosten: Fr. 40.--. twint oder bar

Ort: Felsenstrasse 12, 8008 Zürich

Anmeldung: verbindlich, Teilnehmer:innen Anzahl ist beschränkt