



Bindung
im Zentrum



Unser Reset Club - deine Ruhe-Insel

90 Minuten nur für dich. Jede Woche.

Der Alltag fordert uns: Beruf, Familie, Verpflichtungen, Erreichbarkeit und ein voller Terminkalender lassen wenig Raum zum Auftanken.

Ruhe entsteht dort, wo wir uns sicher fühlen. Dies ist dein fester Termin in der Woche, der dich dabei unterstützt, genau diesen inneren sicheren Ort wiederzufinden.

In einer kleinen, wertschätzenden Gruppe stärkst du deine Fähigkeit zur Entspannung und die Verbindung zu dir selbst. Durch regelmäßige Erfahrungen von Ruhe, Sicherheit und Selbstfürsorge lernt dein Nervensystem, Belastungen gelassener zu begegnen und den Ausgleich schneller wieder zu finden. Eine Zeitinsel, in denen nichts von dir erwartet wird. Nur ankommen, entspannen und auftanken.

Was du erwarten darfst:

90 Minuten offline
Professionelle Begleitung
Autogenes Training, Hypnosereisen, mentale Regeneration
Impulse für Stressmanagement und Resilienz
Mehr Körperwahrnehmung und innere Ruhe
Wechselnde Themen
Einen geschützten Raum
Kleine Gruppe, 4-8 TN

Das nimmst du mit nach Hause:

Alltagstaugliche Stressmanagement Werkzeuge

Mehr innere Ruhe

Mehr Gelassenheit und Klarheit

Besseren Schlaf und tiefe Erholung

Stärkung deiner psychischen Widerstandskraft

Einen festen Termin für deine mentale/körperliche Gesundheit

Was hat das mit sicherer Bindung zu tun?

Die praktizierten Entspannungsmethoden beruhigen nachweislich das Nervensystem.

Innere Ruhe ist die Grundlage für sichere Bindung. Erst wenn wir uns selbst sicher fühlen, können wir anderen mit Präsenz, Vertrauen und Gelassenheit begegnen.

Unserem Kind, Partner:in, Freunden:innen, Teamkollegen:innen, Chef:in, Schülern:innen, etc.

Voraussetzungen, Vorkenntnisse?

Keine

Wann startet der Reset Club?

Sobald eine Gruppe mit mind. 4 Teilnehmern entsteht, legen wir los!

→ Ausschreibung auf der Webseite beachten oder Newsletter abonnieren

Der Einstieg ist jederzeit möglich

Was kostet diese Ruhe-Insel?

Für Vereinsmitglieder: 170.— (4 x 90Min)

Für Nicht-Mitglieder: 190.— (4 x 90Min)

Wieso gibt es keine Schnupperlektion?

Veränderung entsteht durch Kontinuität. Dieses Angebot ist kein Entspannungsevent, sondern ein Training für dein Nervenkostüm.

Die positiven Effekte von autogenem Training, Hypnosereisen und anderen Regulationsmethoden entstehen durch regelmäßige Anwendung.

Deshalb ist das Angebot bewusst als fortlaufender Prozess gestaltet und nicht als einmaliges Erlebnis.

Wir warten auf der Insel auf dich!