

FOUNDATIONS of YOGA

Selfcare Achtsamkeitstraining 2023

Reset für Dein Nervensystem.

Ein frischer Start für Körper und Geist.

8 Wochen-Programm



Wir starten gemeinsam in 2023 mit einem wunderbaren, tief wirksamen Training für unser autonomes Nervensystem. Dieses neu entwickelte Training kombiniert die Anwendung des Safe and Sound Protocols mit Compassionate Inquiry und wird kombiniert mit ausgewählten Achtsamkeitsübungen, Atemübungen und Körperübungen.

Zu Beginn wird alles ausführlich erklärt, wir beginnen die Reise gemeinsam und beenden sie gemeinsam. Professionelle Materialien, Ressourcen & hilfreiche Tipps runden das Angebot ab.

<i>Version 1. 199 Euro</i>	<i>Version 2. 420 Euro</i>
Komplette SSP Modern oder SSP Classic Anwendung: insgesamt 5 Stunden	Komplette SSP Modern oder SSP Classic Anwendung: insgesamt 5 Stunden
Gemeinsame Einführung	Gemeinsame Einführung
Gemeinsamer Abschluss	Gemeinsamer Abschluss
	3 x Austausch in der Gruppe
	2 x Compassionate Listening & Bewusstseins-Übung in der Gruppe
	3 x Compassionate Inquiry® Sitzung

Du wählst für Dich Deine Version aus, die Dich 8 Wochen begleiten darf.
Gerne berate ich Dich bei der Auswahl.

Melde Dich jetzt für ein kostenloses [Infogespräch](#).

<i>Termine</i>	
04. Februar 2023	Gemeinsame Einführung
08. & 28. Februar / 14. März 2023 abends	3 x Austausch in der Gruppe
19. Februar & 11. März 2023	2 x Compassionate Listening & Bewusstseins-Übung in der Gruppe
Individuelle Absprache	3 x Compassionate Inquiry® Sitzung
02. April 2023	Gemeinsamer Abschluss



Compassionate Inquiry® ist ein ganzheitlich integrierender Ansatz von Dr. Gabor Maté.

Mit Compassionate Inquiry® ändert und öffnet sich unsere Selbst- und Fremd-Wahrnehmung, unsere Präsenz, unser Mindset, unsere Authentizität, unser Mitgefühl, unsere Bindung und unsere Bindungen. Kurz: unser Leben. Es wird lebenswerter, lebendiger, bunter. So, wie es unser Geburtsrecht schon immer war.

In einer Compassionate Inquiry Sitzung explorieren wir unsere Denkweisen, Emotionen, Erlebnisse und inneren Restriktionen. Der CI Coach hält dabei stets den sicheren Rahmen und Raum und begleitet auf sichere, profunde Weise den Klienten. Jede CI Sitzung meines Lebens, ob auf der Empfänger oder Geber Seite war life-changing.

“The purpose of Compassionate Inquiry is to drill down to the core stories people tell themselves – to get them to see what story they are telling themselves unconsciously; what those beliefs are, where they came from; and guide them to the possibility of letting go of those stories, or letting go of the hold those stories have on them ... That’s what Compassionate Inquiry is.”

Dr. Gabor Maté



Safe and Sound Protocol™ von Prof. Dr. Stephen Porges

Unser autonomes Nervensystem ist zuständig für die Homöostase in unserem gesamten Körper-Geist System. Es gilt allgemein hin als nicht-steuerbar und völlig alleinstehend, eben autonom.

Wir Menschen haben biologisch festgelegt zwei Grundbedürfnisse: das Bedürfnis nach Bindung und das Bedürfnis nach Sicherheit.

Um mit sich und der Welt sicher verbunden zu sein, braucht es einen speziellen neuronalen Kreislauf in unserem autonomen Nervensystem: das sogenannte *social engagement system*. Hauptbestandteil ist der ventrale Vagus, gemeinsam mit 5 weiteren Hirnnerven.

Stephen Porges forschte über 40 Jahre und ein Ergebnis ist SSP, das Safe and Sound Protocol. Es trainiert auf nicht-invasive Art mittels akustischer Stimulation des Mittelohres unser *social engagement system*.

“Safety does not mean the absence of a threat. Safety means the availability of connection.”

Prof. Dr. Stephen Porges

Sei dabei!

Gruppen Termine Online via Zoom.

8 Wochen SSP Nutzung über APP-Zugang, CI über Zoom.

Teilnahme & Zugang nach schriftlicher Anmeldung.

Ich freue mich auf Dich!

<https://sheyda-schreiber.de/coaching/compassionate-inquiry-in-deutsch-und-englisch-bei-sheyda-schreiber/>

<https://sheyda-schreiber.de/coaching/safe-and-sound-protocol-deutschland/>