

Reguliere dein Nervensystem

*Für mehr innere
Ruhe und Resilienz*



„Manchmal ist das Produktivste, was man tun kann,
sich zu entspannen.“

(Mark Black)

🌿 Reguliere dein Nervensystem 🌿

Webinar über Selbstregulation
Für mehr innere Ruhe und Resilienz
mit Heike Mayer

Innere Ruhe entsteht nicht nur im Kopf. Sie entsteht vor allem im Körper!

Wenn unser Nervensystem aus dem Gleichgewicht gerät, zeigt sich das oft in chronischem Stress, Erschöpfung, Reizbarkeit oder Ängsten. Viele Menschen fühlen sich fremdbestimmt und haben den Eindruck, ihren emotionalen Reaktionen ausgeliefert zu sein.

Je besser wir die Abläufe in unserem Nervensystem verstehen und lernen, gezielt darauf einzuwirken, desto mehr Einfluss haben wir auf unsere Stimmung, Energie und Ausstrahlung.

In diesem Webinar erhältst du:

- einen verständlichen Einblick in die faszinierenden Möglichkeiten der Selbstregulation,
- einfache, körperbasierte Übungen, die sofort erfahrbar sind, und
- Raum für Austausch und Fragen, um das Gelernte zu vertiefen.

Das Angebot richtet sich an Achtsamkeits-Praktizierende und Achtsamkeits-Lehrende, die ...

- sich unabhängig von äußeren Umständen **sicher und zu Hause in sich selbst** fühlen möchten,
- neugierig sind auf die Prozesse im Nervensystem, die **Stress und Entspannung steuern**,
- **körperbasierte Wege zu Gelassenheit und Wohlbefinden** kennenlernen wollen,
- verstehen möchten, warum ein **Gefühl von Sicherheit** so entscheidend für unser Lebensgefühl ist,
- Lust haben auf **neue, vertiefende Impulse und Übungen**,
- **freundlicher und mitfühlender mit sich selbst** umgehen möchten,
- gemeinsam mit Gleichgesinnten **praktizieren** wollen.

✨ Erlebe, wie Selbstregulation dein Nervensystem stärkt – und damit deine innere Ruhe und Resilienz.

Termin

Montag 30. März 2026: 18:30 – ca. 20:30 Uhr

Wenn du den Kursbeitrag oder die Spende (siehe unten) bis **spätestens** Sonntag 29. März überwiesen hast, bekommst du bis Montag, 30.3. um 12:00 Uhr einen Zoom-Link zugesandt. Hier findest du hilfreiche Gedanken zu Online-Meetings:

https://geist-reich.jetzt/pdf/Geistreich_Leitfaden_Regeln_Online-Meetings.pdf

Kosten

Variante 1: Spende (**Richtwert:** € 25,- bis € 35,- siehe Online-Buchungsformular)

Variante 2: Wenn Du eine **Rechnung** haben willst, gilt ein **FIXPREIS** von € 40,- (inkl. USt). Bitte dann bei der Anmeldung das so zu kommunizieren mit Rechnungsadresse.

Hinweis: Dein Kursbeitrag wird bei einer Teilnahme an der „*Vertiefung der Achtsamkeitspraxis mit IFS - Fortbildung für Achtsamkeitslehrende und -praktizierende*“ mit Heike Mayer im April 2026 zu **100% angerechnet**.

Anmeldung

Bitte direkt im **Kurskalender buchen** mit **Bezahlungsfunktion:**

<https://geist-reich.jetzt/kursekalender/> oder **schriftlich** per Email bis 29. März 2026 (20:00 Uhr) via klaus.kirchmayr@geist-reich.jetzt oder via <https://geist-reich.jetzt/kursformate/#Kontakt>

Deine Begleiterin

Heike Mayer ist zertifizierte IFS-Therapeutin (Internal Family Systems), Lehrtrainerin am IFS-Institut München, Zen-Lehrerin, MBSR-Senior-Trainerin und Buchautorin.

Seit über 25 Jahren praktiziert sie Meditation und ist besonders inspiriert von ihrem ersten Lehrer Thich Nhat Hanh, ihrer Zen-Mentorin Linda Lehrhaupt, von der sie die Lehrautorisierung erhalten hat, sowie den non-dualen, mystischen Wegen aller großer Weisheitstraditionen.

Ein zentraler Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt in Selbstfreundlichkeit und Selbstregulation: Mit Klarheit, Wärme und Humor vermittelt sie komplexe Ansätze aus der Polyvagal-Theorie, der Traumaforschung und kontemplativen Neurowissenschaften leicht verständlich und übersetzt sie in alltagsnahe Übungen.



Ihr besonderes Interesse gilt dem Zusammenspiel östlicher und westlicher Ansätze, um Menschen den Zugang zur Tiefendimension des Lebens zu eröffnen – zu dem, was wir in der Tiefe wirklich sind.

Heike leitet Retreats zur Integration von IFS und Meditation sowie zu Open Heart Zen und verbindet in all ihren Angeboten die Weisheit buddhistischer Lehren mit modernen neurobiologischen, körperorientierten und psychotherapeutischen Methoden. So entsteht ein praxisnaher Weg zu emotionaler Stabilität, Herzöffnung und spiritueller Entwicklung.

www.achtsamkeitstraining-muenchen.de