



**THE SOULHOUSE**  
*energetic academy*

Stand Oktober 2023

**FREIER  
KURS**

# Regulation Nervensystem

## **DIESER KURS KÖNNTE DIE RICHTIGE WAHL FÜR DICH SEIN, FALLS...**

du dich in deinem Alltag manchmal sehr angespannt fühlst. Sehnt du dich nach innerer Ruhe und emotionaler Stabilität? Du möchtest mehr wissen um dein energetisches System selbst regulieren zu können?

## **INFOS ZUM KURS**

Investiere in dein Wohlbefinden oder buche deinen Kurs um deine Familie oder deine Klienten bei diesem Thema zu unterstützen. Entdecke, wie du dein Nervensystem regulieren kannst, um ein energetisiertes, entspannteres und dadurch vielleicht erfüllteres Leben zu führen. Begleite uns auf dieser Reise zur inneren Balance. Buche deinen Platz jetzt!



## **"DER ABSOLUTE GAME CHANGER"**

Entspannter durch den Alltag, beruflich und privat. Du erfährst Grundlagen und neueste Erkenntnisse des Nervensystems, erlernst Notfall Hacks zur Regulation des Nervensystems und die effektivsten Methoden zur Lösung negativer Gefühlszustände. Untermauert wird dieser Lehrgang durch Coaching Techniken die bei der Loslösung von Stress und Ängsten helfen und unterstützen um Blockaden abzubauen, welche sich als Störungen im Energiesystem des Körpers abzeichnen.



# STARKE NERVEN

***"Ein entspannter Alltag  
ist der Kompass,  
der uns zu den kostbarsten  
Augenblicken des Lebens führt."***

MAG. MADELEINE DUMHART



## PROGRAMM ÜBERSICHT

### Erfahre

- Grundlagen und Theorie **zur Regulation des Nervensystems**
- Wissen und die Werkzeuge, um deine Resilienz zu stärken und energetischen Stress abzubauen

### Erlebe

- **Achtsamkeitsübungen**, die deine Nerven beruhigen.
- **Atemtechniken** für inneren Frieden.
- **Energetische Impulse**, Wege, um emotionale Balance wiederzuerlangen
- **Körperübungen, Techniken** und Tools, die deine Prozesse unterstützen

## DEINE VORTEILE



**Bewährte Techniken** zur Regulation deines Nervensystems, zum energetischen Wohlfühl, für nachhaltige Entwicklung.



**Flexible Terminplanung** bei Online Teilnahme.  
Ein Kurs-Programm, das in deinen Zeitplan passt.



**Community:** Profitiere von der inspirierenden Gemeinschaft von gleichgesinnten TeilnehmerInnen.



**Praktische und einfache Tools:** Unser Schwerpunkt Hilfe zur Selbsthilfe gibt dir die nötigen Werkzeuge, um dein eigenes Potenzial zu entfalten und Herausforderungen eigenständig zu meistern.

## TERMIN

MODUL 1

Sa, 27. Jänner 2024

Beginn 9 Uhr

Online Teilnahme möglich!  
*Termine vorbehaltlich Änderungen.*



## ALLE DATEN AUF EINEN BLICK

**"Entspannte Nerven sind wie sanfte Wellen auf einem ruhigen See, sie spiegeln die Gelassenheit des Herzens wider."**

### ORT

Alle Module finden in der Soulhouse Akademie in Altenberg bei Linz statt. Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind von den TeilnehmerInnen selbst zu tragen.

### ABSCHLUSS

inkl. Diplom  
Online Teilnahme möglich.

### TERMINE

1 Kurstag zu 5 Einheiten  
Online Teilnahme möglich.  
*Übungseinheiten und Pausen sind integriert.*

### TARIF

A) Bei Vorauszahlung des gesamten Betrags: **€ 340,-**  
B) Auf 3 monatl. Raten je: **€ 123,-**

*Die Preise verstehen sich inkl. MwSt.*

### BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL

2 -12 Teilnehmer (live vorort)  
Vor Anmeldung erforderlich.

### AUSBILDUNGSLEITUNG

Die Kurse werden von den zertifizierten Trainerinnen der Soulhouse Akademie und von Mag. Madeleine Dumhart geleitet. Für den Unterricht können vom Veranstalter auch andere ausbildungsberechtigte Referenten oder Trainer eingesetzt werden.

*Unsere Angebote sind unverbindlich und freibleibend. Weiterer Service und Beratungsstunden sind im Angebot nicht enthalten, können wir aber gerne gesondert anbieten. Das Angebot versteht sich inkl. 20% MwSt. Optionale Zahlungsmöglichkeiten sind nur bei Buchung des gesamten Angebots möglich. Die Zahlungsmodalität B) ist eine Form der Ratenzahlung und die Zahlung ist zum angesetzten Termin fällig auch wenn der Termin von Seiten des Teilnehmers zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt wird. Bei der Buchung einzelner Inhalte können wir gerne ein gesondertes Angebot erstellen. Die Kurszeiten können je nach Gruppengröße leicht abweichen. Irrtümer vorbehalten. Die AGB der Soulhouse Akademie sind nachzulesen unter: [www.soulhouse.at/agb](http://www.soulhouse.at/agb) Unsere Offerte haben eine Gültigkeit von 3 Monaten. Terminänderungen bleiben der Soulhouse Akademie vorbehalten. Die Teilnahme an unseren Programmen kann keinesfalls den Besuch eines Arztes, Psychotherapeuten oder Lebensberaters und deren diagnostische Tätigkeit und Behandlung ersetzen.*