



Mitte, wie Du aus allem Dich ziehst,
auch noch aus Fliegendem wiedergewinnst,
Mitte Du Stärkste!
aus dem Gedicht 'Schwerkraft' von R.M.Rilke



Über Atem, Stimme & Sprache die Aktivierung deines Selbstheilungsnerfs entdecken und die eigene Mitte spüren.

Die Erkenntnisse und Regulationsmöglichkeiten rund um mein Nervensystem sind in den letzten Jahren zu einer meiner wichtigsten Ressourcen geworden. Besonders in herausfordernden Zeiten bin ich immer wieder dankbar, dass ich weiß, was ich brauche, um in meine Mitte zu finden und mich zu erden.

Auch in meiner Arbeit erlebe ich, wie kraftvoll und unterstützend es ist, diese Räume zu öffnen.

Die Verbindung des ventralen Vagussystems mit deinem stimmlichen Ausdruck eröffnet dir Zugänge, in deine Präsenz zu kommen, Stimme und Sprache zu stärken und gleichzeitig die Möglichkeit, dein autonomes Nervensystem zu regulieren.

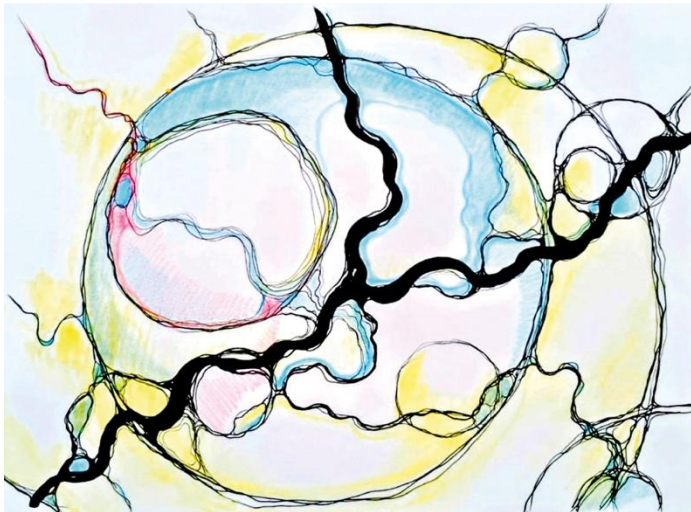
Du lernst Spannung zu halten, mit äußerem Druck gelassener umzugehen und zwischen automatischen Reaktionen und mit dir

verbundenen, authentischen Impulsen zu unterscheiden. So entsteht Verankerung und innere Orientierung - gerade in bewegten Zeiten.

- Polyvagaltheorie und das eigene Nervensystem kennenlernen
- einfache Übungen zur Stärkung des Vagusnervs
- Vagusaktivierung über Vokalräume und Konsonanten
- Atemräume öffnen
- Bewusstwerden persönlicher Rhythmen
- Raum nehmen - Raum geben
- Sicherheit und Verbundenheit im Kontakt erfahren
- Eigenschwingung, Vitalität und Freude erleben

Mehr erfahren:

<https://www.silkejandl.at/termine/seminar/stimme-sprache-kommunikation-vagusbalance-2>



Alexandra Reisinger wird mit den Mitteln der **Neurographik** deinen inneren Prozess auf feine, kreative Weise unterstützen.

Das Seminar findet in dem schönen *Zentrum La'akea* mitten in Wien statt. Das liebevoll gestaltete Ambiente und der dazugehörige *Garten* unterstützen die eigenen Prozesse. <https://laakea.at/>

Übungsunterlagen werden den Teilnehmer*innen zur Verfügung gestellt und sind im Preis inkludiert.

Die Inhalte sind auch als **Weiterbildung** sehr zu empfehlen: für Menschen, die andere Menschen begleiten - im therapeutischen und sozialen Bereich als auch in der Körperarbeit.

Info und Anmeldung

<https://www.silkejandl.at/termine/seminar/stimme-sprache-kommunikation-vagusbalance-2>

'Das Wochenende hat ganz meinen Erwartungen entsprochen. Es war so vielseitig, bunt, lebendig, still und auch sehr fachlich. Ich konnte mir beruflich vielerlei mitnehmen vielmehr jedoch auch persönlich. Den Vagusnerv in seiner Funktion zu verstehen, hilft sich selbst wieder besser kennenzulernen. Die Wirkung von Lauten, Summen war mir schon vertraut, jedoch das einzelnen Buchstaben auf verschiedenste Ebenen im Körper wirken, hat mich überrascht.' Violeta K

mehr Referenzen

<https://www.silkejandl.at/referenzen>



 **SILKE SJANDL**
RAUM FÜR SELBSTAUSDRUCK