Constanze Geis
Yogapraxis
individuell • ganzheitlich • menschlich

Nervensystem Regulation für Dich

Atmen, Körperspüren, Achtsamkeiten, Bewegungen ein Mix = Selbstwert ist ein Gefühl in dir.

Selbstwert beginn in gesunder Beziehung mit deinem Körper, deinen Gedanken und deinen Gefühlen.

Ein reguliertes Nervensystem fühlt sich wertvoll/lichtvoll. Ein gestresstes Nervensystem kann das nicht. Wenn du nur im Überleben bist, lebst du nicht in/mit Selbstliebe, sondern in Schutzprogrammen (aus Glaubenssätzen, Herzmauern, Konfektionierungen), Rückzug, Überanpassung, Anspannung, Perfektionismus... weil dein Nervensystem dich schützen will.

Zweiwöchig Montags um 19 Uhr; 4x 90min á 30,00€ ≙ 120€
Die Übungseinheiten bauen aufeinander auf!

21.09.2026	05.10.2026	19.10.2026	02.11.2026

Anmeldung unter...

Constanze Geis – Vitalpraxis, Dr. Wilhelm-Külz-Str. 25, 08223 Falkenstein
Mobil: 0151-588 947 69 / E-Mail: kontakt@vitalpraxis-vogtland.de / **www.vitalpraxis-vogtland.de**