



Sicher in Mir – Workshop zur Selbstregulierung & Stärkung des inneren Gleichgewichts.

11.10.2025

10.00 - ca. 16.30 Uhr bei Cape

Die Erfahrung von Krankheit verändert nicht nur den Körper – auch das Nervensystem bleibt oft über Jahre im Alarmzustand. Dieser Workshop bietet Dir einen verständlichen & alltagsnahen Zugang zur Regulation Deines autonomen Nervensystems nach der Polyvagal-Theorie.

Du lernst Deine inneren Zustände besser zu verstehen, Anzeichen von Überforderung früh zu erkennen, und neue Wege zu mehr innerer Sicherheit und Selbstregulation zu gehen.

Was Dich erwartet:

- Einführung in die Sprache Deines Nervensystems (Benennung gibt Sicherheit)
- Praktische Übungen für Erdung, Entspannung und innere Stabilität, Reflexion eigener Stressmuster und Stärken
- Austausch und sanfte Übungen in einem freundlichen Gruppenfeld mit Frauen.

Trainerin	Sarah Haupt, Systemische Therapeutin
Teilnehmerinnen	8 Frauen
Ort	Cape-Stiftung Holsteinische Str. 26 · 10717 Berlin-Wilmersdorf
Anmeldung	info@cape-stiftung.de oder Spirit-Chat
Teilnahme auf Spendenbasis	Cape Stiftung, Deutsche Bank DE17100701000271567000 Stichwort Sicher in Mir