

Zuhörworkshop

Raus aus den Stressmustern

mit einer kurzen Einführung in die Polyvagal-Theorie

Kennst du das? Du möchtest eigentlich zuhören und da sein. Aber es funktioniert nicht. Deine Gedanken nehmen dich in Beschlag, dein Körper ist unruhig, du fühlst dich innerlich verschlossen. Und dein Gegenüber spürt das auch...

Du kannst nichts dafür. Dein autonomes Nervensystem hat in den Modus „unsicher“ geschaltet und deine Stressmuster aktiviert. Das kannst du nicht steuern. Doch wenn du deine Stressmuster kennlernst, kannst du es lernen, wie du dich regulieren kannst. Wie du wieder in den Modus zurückfindest, in dem du präsent und offen für andere sein kannst– und auch für dich selbst.



Freitag, den 21. 11 2025 16:00-20:00

Großer Gemeinschaftsraum der WagnisART
Fritz-Winter-Str. 12
80807 München

Kosten: nach eigenem Ermessen
und Möglichkeiten (Richtwert: 20-60€)

Anmeldung: andrea.mueller@posteo.de
Max. 12 Personen



Was dich in diesem Workshop erwartet:

- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Input zu den Themen autonomes Nervensystem, Vagusnerv, Stress, Regulierung
- Übungen, um den Zustand des eigenen Nervensystems wahrzunehmen, einzuordnen und dich selbst zu regulieren
- Erlernen der Grundlagen des offenen, bewertungsfreien und zugewandten Zuhörens
- Erleben, wie es sich anfühlt, wenn dir jemand mit voller Aufmerksamkeit, ohne Unterbrechung, ohne Urteile und ohne Ratschläge zuhört
- Ein sicherer Raum, um deine Erfahrungen zu reflektieren und sie ggf. mit der Gruppe zu teilen



mehr ...

Zuhörworkshop

Raus aus den Stressmustern

mit einer kurzen Einführung in die Polyvagal-Theorie

Kennst du das? Du möchtest eigentlich zuhören und da sein. Aber es funktioniert nicht. Deine Gedanken nehmen dich in Beschlag, dein Körper ist unruhig, du fühlst dich innerlich verschlossen. Und dein Gegenüber spürt das auch...

Du kannst nichts dafür. Dein autonomes Nervensystem hat in den Modus „unsicher“ geschaltet und deine Stressmuster aktiviert. Das kannst du nicht steuern. Doch wenn du deine Stressmuster kennlernst, kannst du es lernen, wie du dich regulieren kannst. Wie du wieder in den Modus zurückfindest, in dem du präsent und offen für andere sein kannst– und auch für dich selbst.



Freitag, den 21. 11 2025 16:00-20:00

Großer Gemeinschaftsraum der WagnisART
Fritz-Winter-Str. 12
80807 München

Kosten: nach eigenem Ermessen
und Möglichkeiten (Richtwert: 20-60€)

Anmeldung: andrea.mueller@posteo.de
Max. 12 Personen



Was dich in diesem Workshop erwartet:

- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Input zu den Themen autonomes Nervensystem, Vagusnerv, Stress, Regulierung
- Übungen, um den Zustand des eigenen Nervensystems wahrzunehmen, einzuordnen und dich selbst zu regulieren
- Erlernen der Grundlagen des offenen, bewertungsfreien und zugewandten Zuhörens
- Erleben, wie es sich anfühlt, wenn dir jemand mit voller Aufmerksamkeit, ohne Unterbrechung, ohne Urteile und ohne Ratschläge zuhört
- Ein sicherer Raum, um deine Erfahrungen zu reflektieren und sie ggf. mit der Gruppe zu teilen



mehr ...

Zuhörworkshop

Raus aus den Stressmustern

mit einer kurzen Einführung in die Polyvagal-Theorie

Kennst du das? Du möchtest eigentlich zuhören und da sein. Aber es funktioniert nicht. Deine Gedanken nehmen dich in Beschlag, dein Körper ist unruhig, du fühlst dich innerlich verschlossen. Und dein Gegenüber spürt das auch...

Du kannst nichts dafür. Dein autonomes Nervensystem hat in den Modus „unsicher“ geschaltet und deine Stressmuster aktiviert. Das kannst du nicht steuern. Doch wenn du deine Stressmuster kennlernst, kannst du es lernen, wie du dich regulieren kannst. Wie du wieder in den Modus zurückfindest, in dem du präsent und offen für andere sein kannst– und auch für dich selbst.



Freitag, den 21. 11 2025 16:00-20:00

Großer Gemeinschaftsraum der WagnisART
Fritz-Winter-Str. 12
80807 München

Kosten: nach eigenem Ermessen
und Möglichkeiten (Richtwert: 20-60€)

Anmeldung: andrea.mueller@posteo.de
Max. 12 Personen



Was dich in diesem Workshop erwartet:

- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Input zu den Themen autonomes Nervensystem, Vagusnerv, Stress, Regulierung
- Übungen, um den Zustand des eigenen Nervensystems wahrzunehmen, einzuordnen und dich selbst zu regulieren
- Erlernen der Grundlagen des offenen, bewertungsfreien und zugewandten Zuhörens
- Erleben, wie es sich anfühlt, wenn dir jemand mit voller Aufmerksamkeit, ohne Unterbrechung, ohne Urteile und ohne Ratschläge zuhört
- Ein sicherer Raum, um deine Erfahrungen zu reflektieren und sie ggf. mit der Gruppe zu teilen



mehr ...

Zuhörworkshop

Raus aus den Stressmustern

mit einer kurzen Einführung in die Polyvagal-Theorie

Kennst du das? Du möchtest eigentlich zuhören und da sein. Aber es funktioniert nicht. Deine Gedanken nehmen dich in Beschlag, dein Körper ist unruhig, du fühlst dich innerlich verschlossen. Und dein Gegenüber spürt das auch...

Du kannst nichts dafür. Dein autonomes Nervensystem hat in den Modus „unsicher“ geschaltet und deine Stressmuster aktiviert. Das kannst du nicht steuern. Doch wenn du deine Stressmuster kennlernst, kannst du es lernen, wie du dich regulieren kannst. Wie du wieder in den Modus zurückfindest, in dem du präsent und offen für andere sein kannst– und auch für dich selbst.



Freitag, den 21. 11 2025 16:00-20:00

Großer Gemeinschaftsraum der WagnisART
Fritz-Winter-Str. 12
80807 München

Kosten: nach eigenem Ermessen
und Möglichkeiten (Richtwert: 20-60€)

Anmeldung: andrea.mueller@posteo.de
Max. 12 Personen



Was dich in diesem Workshop erwartet:

- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Input zu den Themen autonomes Nervensystem, Vagusnerv, Stress, Regulierung
- Übungen, um den Zustand des eigenen Nervensystems wahrzunehmen, einzuordnen und dich selbst zu regulieren
- Erlernen der Grundlagen des offenen, bewertungsfreien und zugewandten Zuhörens
- Erleben, wie es sich anfühlt, wenn dir jemand mit voller Aufmerksamkeit, ohne Unterbrechung, ohne Urteile und ohne Ratschläge zuhört
- Ein sicherer Raum, um deine Erfahrungen zu reflektieren und sie ggf. mit der Gruppe zu teilen



mehr ...

Zuhörworkshop

Raus aus den Stressmustern

mit einer kurzen Einführung in die Polyvagal-Theorie

Kennst du das? Du möchtest eigentlich zuhören und da sein. Aber es funktioniert nicht. Deine Gedanken nehmen dich in Beschlag, dein Körper ist unruhig, du fühlst dich innerlich verschlossen. Und dein Gegenüber spürt das auch...

Du kannst nichts dafür. Dein autonomes Nervensystem hat in den Modus „unsicher“ geschaltet und deine Stressmuster aktiviert. Das kannst du nicht steuern. Doch wenn du deine Stressmuster kennlernst, kannst du es lernen, wie du dich regulieren kannst. Wie du wieder in den Modus zurückfindest, in dem du präsent und offen für andere sein kannst– und auch für dich selbst.



Freitag, den 21. 11 2025 16:00-20:00

Großer Gemeinschaftsraum der WagnisART
Fritz-Winter-Str. 12
80807 München

Kosten: nach eigenem Ermessen
und Möglichkeiten (Richtwert: 20-60€)

Anmeldung: andrea.mueller@posteo.de
Max. 12 Personen



Was dich in diesem Workshop erwartet:

- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Input zu den Themen autonomes Nervensystem, Vagusnerv, Stress, Regulierung
- Übungen, um den Zustand des eigenen Nervensystems wahrzunehmen, einzuordnen und dich selbst zu regulieren
- Erlernen der Grundlagen des offenen, bewertungsfreien und zugewandten Zuhörens
- Erleben, wie es sich anfühlt, wenn dir jemand mit voller Aufmerksamkeit, ohne Unterbrechung, ohne Urteile und ohne Ratschläge zuhört
- Ein sicherer Raum, um deine Erfahrungen zu reflektieren und sie ggf. mit der Gruppe zu teilen



mehr ...

Zuhörworkshop

Raus aus den Stressmustern

mit einer kurzen Einführung in die Polyvagal-Theorie

Kennst du das? Du möchtest eigentlich zuhören und da sein. Aber es funktioniert nicht. Deine Gedanken nehmen dich in Beschlag, dein Körper ist unruhig, du fühlst dich innerlich verschlossen. Und dein Gegenüber spürt das auch...

Du kannst nichts dafür. Dein autonomes Nervensystem hat in den Modus „unsicher“ geschaltet und deine Stressmuster aktiviert. Das kannst du nicht steuern. Doch wenn du deine Stressmuster kennlernst, kannst du es lernen, wie du dich regulieren kannst. Wie du wieder in den Modus zurückfindest, in dem du präsent und offen für andere sein kannst– und auch für dich selbst.



Freitag, den 21. 11 2025 16:00-20:00

Großer Gemeinschaftsraum der WagnisART
Fritz-Winter-Str. 12
80807 München

Kosten: nach eigenem Ermessen
und Möglichkeiten (Richtwert: 20-60€)

Anmeldung: andrea.mueller@posteo.de
Max. 12 Personen



Was dich in diesem Workshop erwartet:

- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Input zu den Themen autonomes Nervensystem, Vagusnerv, Stress, Regulierung
- Übungen, um den Zustand des eigenen Nervensystems wahrzunehmen, einzuordnen und dich selbst zu regulieren
- Erlernen der Grundlagen des offenen, bewertungsfreien und zugewandten Zuhörens
- Erleben, wie es sich anfühlt, wenn dir jemand mit voller Aufmerksamkeit, ohne Unterbrechung, ohne Urteile und ohne Ratschläge zuhört
- Ein sicherer Raum, um deine Erfahrungen zu reflektieren und sie ggf. mit der Gruppe zu teilen



mehr ...

Zuhörworkshop

Raus aus den Stressmustern

mit einer kurzen Einführung in die Polyvagal-Theorie

Kennst du das? Du möchtest eigentlich zuhören und da sein. Aber es funktioniert nicht. Deine Gedanken nehmen dich in Beschlag, dein Körper ist unruhig, du fühlst dich innerlich verschlossen. Und dein Gegenüber spürt das auch...

Du kannst nichts dafür. Dein autonomes Nervensystem hat in den Modus „unsicher“ geschaltet und deine Stressmuster aktiviert. Das kannst du nicht steuern. Doch wenn du deine Stressmuster kennlernst, kannst du es lernen, wie du dich regulieren kannst. Wie du wieder in den Modus zurückfindest, in dem du präsent und offen für andere sein kannst– und auch für dich selbst.



Freitag, den 21. 11 2025 16:00-20:00

Großer Gemeinschaftsraum der WagnisART
Fritz-Winter-Str. 12
80807 München

Kosten: nach eigenem Ermessen
und Möglichkeiten (Richtwert: 20-60€)

Anmeldung: andrea.mueller@posteo.de
Max. 12 Personen



Was dich in diesem Workshop erwartet:

- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Input zu den Themen autonomes Nervensystem, Vagusnerv, Stress, Regulierung
- Übungen, um den Zustand des eigenen Nervensystems wahrzunehmen, einzuordnen und dich selbst zu regulieren
- Erlernen der Grundlagen des offenen, bewertungsfreien und zugewandten Zuhörens
- Erleben, wie es sich anfühlt, wenn dir jemand mit voller Aufmerksamkeit, ohne Unterbrechung, ohne Urteile und ohne Ratschläge zuhört
- Ein sicherer Raum, um deine Erfahrungen zu reflektieren und sie ggf. mit der Gruppe zu teilen



mehr ...