



## Ausschreibung Seminar NervensystemResilienz



Mein Preis: 890 €

### Was bekommst Du dafür von mir?

---

1. **Mindestens 3 Monate** enge Begleitung!
  2. **5 Präsenztermine à 3 Zeitstunden** => **über 18 UE** à 45 Minuten
  3. **4 Online-Termine** à 1 Zeitstunde => **über 5 UE** à 45 Minuten –  
Präsenz und Online zusammen => über 23 UE  
bzw. 19 Zeitstunden!
  4. **Kleine Gruppe bis max. 10 Personen**
  5. **2 Wochen Vorbereitung** via Mail mit vorbereitenden Themen  
& Fragebögen
  6. **Regelmäßige Begleitung** der **WhatsApp / Telegram-Gruppe**  
mit Input & Austausch
  7. **Meine Audios** zu bestimmten Übungen
  8. **Meine Präsentation** als Skript
  9. **Diverse Artikel von mir** zu den einzelnen Themen als Skript
  10. **Links** zu den Themen als Vertiefung
-

## Warum gestalte ich dieses Seminar so „dicht“ & intensiv?

Bei dem Thema **NervensystemResilienz & Vagustraining** geht es darum, Deinen persönlichen Prozess so zu begleiten, **dass sich nach 3 Monaten Dein Nervensystem schon verändert hat.**

Du kennst das vielleicht: Du machst ein Seminar, z.B. 10 x 1,5 Zeitstunden, Du lernst vielleicht viel – aber das Hauptproblem ist die spätere Umsetzung in Deinem turbulenten Alltag.

Hat das bei Dir genauso wenig geklappt wie bei mir?

Das ist sehr menschlich!

Und bei uns allen kommt immer „das normale Leben“ dazwischen – und alles andere wird verschoben – oder?

Deshalb arbeite ich in meinen Seminaren mit den Gesetzen unseres Gehirns, dem Gesetz der **Neuroplastizität**. [Neuronale Plastizität – Wikipedia](#)  
oder lieber ein Video?: [Bing-Video](#) /

Das bedeutet, dass wir **mindestens 3 Monate regelmäßigen Input**, d.h. Üben – benötigen, dann beginnt unser Gehirn & damit auch das Nervensystem – sich zu verändern. Sehr förderlich ist in diesem Lernprozess dabei **mit anderen in Verbindung und im Austausch** zu sein – und natürlich **das regelmäßige Üben!**

Du (mit Deinem Gehirn & NS) brauchst **ERFAHRUNGEN**, damit beides lernt, d.h. sich verändert, „umbaut“ – genau in die Richtung wo Du hinwillst.

Und es geht ja bei diesem Seminar genau um die „**Neukonditionierung Deines Nervensystem**“ – damit es Dir nicht mehr so viel Schwierigkeiten macht, oder?

Ich möchte Dir sozusagen eine gemeinsame „Transformationsreise“ anbieten, nach der Du selbstständig Deinen neuen Weg weitergehen kannst – mit wachsender **Resilienz** auf allen Ebenen: **körperlich – emotional & mental!**

Deine Gruppe wird online danach weiter bestehen. Da könnt Ihr Euch - auch auf längere Sicht - weiter **gegenseitig motivieren & austauschen.**

## Passt das für Dich?

Na, dann freu ich mich, Dich in einem meiner Seminare begrüßen zu dürfen und mit Dir zusammen auf eine gemeinsame Reise zu gehen!

Schreib mir einfach eine Mail: [info@graf-laubenthal.de](mailto:info@graf-laubenthal.de)

---