



CALM & CONNECT DIE REISE

Dieses Angebot ist eine Einladung zu einer Reise zu dir und deiner inneren Sicherheit.

Manchmal spüren wir, dass wir eigentlich nur noch funktionieren.

Wir sind häufig angespannt, erschöpft oder überfordert.

Vielleicht reagieren wir schneller und heftiger, als wir es möchten, ziehen uns zurück oder verlieren den Kontakt zu uns selbst.

Oft wissen wir gar nicht genau, warum unser Körper so reagiert – und doch sehnen wir uns nach mehr Ruhe, Leichtigkeit und einem Gefühl von Sicherheit.

Dieser Calm & Connect Intensivkurs lädt dich ein, dich auf eine achtsame Reise zu deinem Nervensystem und zu dir selbst zu begeben.

Denn unser Nervensystem beeinflusst, wie wir mit Stress umgehen, Beziehungen gestalten, Entscheidungen treffen und uns selbst erleben.

Die gute Nachricht ist: Es bleibt ein Leben lang lernfähig. Wenn wir verstehen, wie es funktioniert, und ihm neue Erfahrungen von Sicherheit ermöglichen, können sich Schritt für Schritt mehr innere Stabilität, Selbstvertrauen und Verbundenheit entwickeln.

In diesem begleiteten Gruppenprogramm lernst du, die Signale deines Körpers besser zu verstehen und herauszufinden, was dein ganz persönliches Nervensystem braucht, um sich sicher und reguliert zu fühlen.



D I E R E I S E

Dabei geht es nicht darum, dich zu verändern oder zu "optimieren". Es geht darum, wieder in Kontakt mit dir selbst zu kommen und einen liebevollen, tragfähigen Umgang mit deinem Körper und deinen Gefühlen zu entwickeln.

Was dich erwartet:

Über drei Monate treffen wir uns zu 10 Kurseinheiten à 90 Minuten in einer festen Gruppe. Wir nehmen uns Zeit für:

- achtsames Ankommen und gemeinsame Regulation,
- leicht verständliche Impulse rund um das Nervensystem,
- erfahrungsorientierte Übungen mit Körperwahrnehmung, Atem, Stimme, Imagination und kreativen Elementen,
- Zeit für Austausch und Reflexion,
- Raum für Integration und den Transfer in deinen Alltag.
-

Zwischen den Terminen erhältst du jeweils eine kurze Audioübung sowie ein Impulsblatt für zuhause.

So kannst du das Erlebte in deinem eigenen Tempo vertiefen. Bewusst eingeplante Pausen zwischen einzelnen Terminen geben deinem Nervensystem Zeit, neue Erfahrungen zu verarbeiten und nachhaltig zu integrieren.



FÜR WEN?

Dieser Kurs ist für dich, wenn du ...

- dir mehr innere Ruhe, Stabilität und Selbstverbundenheit wünschst,
- dein Nervensystem besser verstehen und lernen möchtest, dich im Alltag liebevoll zu begleiten,
- dich häufig gestresst, angespannt oder erschöpft fühlst und nach einem nachhaltigen Weg suchst,
- du körperliche Symptome hast, für die medizinisch keine Ursache gefunden wurde - wie Schwindel, Herzrasen, Ein- und Durchschlafstörungen, Verspannungen, Muskelzuckungen, Kopfweh / Migräne, Verdauungsbeschwerden, Sehstörungen,
- dich weniger von alten Mustern und automatischen Reaktionen bestimmen lassen möchtest,
- deinen inneren Kompass wiederentdecken und ihm mehr vertrauen möchtest,
- bereit bist, dir selbst Zeit, Aufmerksamkeit und Fürsorge zu schenken.



W A S W A C H S E N D A R F

Während dieser gemeinsamen Zeit entwickelst du ein tieferes Verständnis für dich selbst und dein Nervensystem.

Du entdeckst deine persönlichen Ressourcen und stärkst deine Fähigkeit, dich immer wieder mit dir selbst zu verbinden.

So können nach und nach mehr innere Sicherheit, Gelassenheit, Selbstmitgefühl, Lebensfreude und Verbundenheit entstehen. Nicht, weil alles im Außen leichter wird, sondern weil du in dir einen verlässlicheren Halt findest

Schenk dir und deinem Nervensystem neue Erfahrungen und Wege, auf denen du dich wieder mehr in dir verwurzelt fühlen kannst.

Gut verwurzelt sein bedeutet, auch in bewegten Zeiten den Kontakt zu dir selbst nicht zu verlieren und aus dieser Kraft heraus dein Leben bewusst zu gestalten.

Ich freue mich darauf, dich auf dieser Reise zu begleiten.



DAS BIN ICH: ANNA HUPE

Ich bin Mutter von drei Kindern und weiß aus eigener Erfahrung, wie turbulent, herausfordernd und manchmal überwältigend das Leben sein kann.

Lange habe ich versucht, mich mehr anzustrengen, besser zu funktionieren oder endlich „gelassener“ zu werden. Erst als ich begann zu verstehen, wie unser Nervensystem arbeitet und warum unser Körper so reagiert, wie er reagiert, veränderte sich etwas Grundlegendes. Dieses Wissen hat meinen Blick auf mich selbst verändert. Ich begegne mir heute mit deutlich mehr Mitgefühl und Verständnis – und auch meinen Kindern und den Menschen um mich herum. Ich habe gelernt, die Signale meines Körpers ernst zu nehmen und immer besser zu erkennen, was ich brauche, um wieder in Verbindung mit mir selbst zu kommen. Nein, ich bin nicht immer ruhig oder vollkommen in meiner Mitte. Das ist auch gar nicht das Ziel. Das Leben bleibt lebendig und manchmal herausfordernd. Der Unterschied ist: Es bringt mich viel seltener aus dem Gleichgewicht. Und wenn es doch passiert, finde ich heute schneller wieder zurück.

Ich bin nicht mehr allem ausgeliefert, was in mir passiert. Ich verstehe mein Nervensystem heute viel besser und weiß, was mir hilft, wieder in Verbindung mit mir selbst zu kommen. Dieses Erleben hat nicht nur mich verändert, sondern auch meine Beziehungen bereichert. Gelassenheit, innere Ruhe, Weite, Lebendigkeit und Selbstmitgefühl sind für mich keine flüchtigen Momente mehr, sondern Qualitäten, die immer mehr Raum in meinem Leben einnehmen.

Genau diese Erfahrung möchte ich weitergeben.

Nicht, weil ich den perfekten Weg kenne, sondern weil ich erlebt habe, wie heilsam es sein kann, den eigenen Körper zu verstehen, ihm zuzuhören und ihm neue Erfahrungen von Sicherheit zu ermöglichen.

Ich freue mich darauf, dich ein Stück auf deinem Weg zu begleiten.



KURSDATEN

Der Kurs beinhaltet

- 10 Termine a 90 min
- Skript über das Wissen des Nervensystems
- 10 Impulsblätter für die Vertiefung zwischen den Terminen
- 10 audios fürs Üben zuhause

Termine:

Abendkurs jeweils Mittwochs von 19 - 20.30 Uhr

16.09. , 23.09., 07.10., 14.10., 21.10., 28.10., 18.11., 02.12., 09.12., 16.12.

Vormittagskurs jeweils Dienstags von 9 - 10.30 Uhr

06.10., 13.10., 20.10., 27.10., 03.11., 17.10., 01.12., 08.12., 15.12., 22.12.

Der Kurs findet statt bei mindestens 6 Teilnehmerinnen, maximale Gruppengröße 8.

Kursort:

Wiesenzimmer

Schlehenstr. 17

90542 Eckental Brand

Kosten: 240,- € oder 80,- € a 3 Monatsraten

Anmeldung unter info@annahupe.de