

Nervensystemregulation

für körperliche, emotionale und mentale Gesundheit

Coaching nach der NESc-Methode

- ✓ Sind Sie oft verspannt, erschöpft, krank oder geplagt von Schmerzen?
- ✓ Fühlen Sie sich schnell gereizt, überfordert und gestresst durch die vielen To-do's oder den Berufs- / Familienalltag?
- ✓ Kennen Sie belastende Gefühle, intensive Emotionen und / oder einschränkende Glaubensmuster?
- ✓ Möchten Sie sich selbst oder Ihre Nächsten besser verstehen, regulieren und begleiten können?

Viele Beschwerden haben ihren Ursprung in einem **dysregulierten Nervensystem**. Wenn unser vegetatives Nervensystem seine Fähigkeit zur Selbstregulation verliert, kann sich dies in Ängsten, Unruhe, Verspannungen, Schmerzen, Krankheit und Erschöpfung zeigen.

Die Arbeit mit dem Nervensystem kann Sie dabei unterstützen, Ihre innere Balance wiederherzustellen und führt zu mehr **Selbstvertrauen, Ausgeglichenheit und Gesundheit**.





Sie lernen, Ihr Nervensystem Schritt für Schritt selbst zu regulieren
– alltagstauglich, individuell und achtsam.

Was Sie im Coaching erwarten

- Arbeit mit dem Nervensystem nach der Polyvagaltheorie
- Meditativer Prozess: Spüren von Körperempfindungen und Emotionen, Zugang zum Unterbewusstsein
- Übungen zur Selbstwahrnehmung und Vagusnerv-Aktivierung
- Grundlagenwissen zu Nervensystemregulation und Umgang mit Emotionen

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die aktiv etwas verändern und Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen möchten. Bei der Einnahme von Psychopharmaka ist eine begleitende psychologische oder psychiatrische Betreuung erforderlich. Die Abrechnung erfolgt über eine Ergotherapie-Verordnung oder als Selbstzahler/in.

Bei **Interesse** oder **Fragen**, melden Sie sich gerne bei:

Myriam Capaul

Dipl. Ergotherapeutin FH und NES Coach ©
m.capaul@ergo.srk-zug.ch

Ergotherapie SRK Zug
Langgasse 47a
6340 Baar
041 710 23 72