

---

## ENTSPANNT LEBENDIG: Balance für unser Nervensystem

### STRESSMANAGEMENT & BURNOUTPRÄVENTION Sommerseminar 31. JULI BIS 2. AUGUST 2026 – UNGARN



Es handelt sich um ein offenes Seminar für Menschen in beratenden Berufen und für Menschen die Interesse an dem Thema Stress und Burnout haben. Die 3 Tage finden zum vierten Mal in Kooperation mit der Shiatsu Schule von Ingrid Wehr und Denise Ritschel in Ungarn statt. Und wir hätten uns keinen besseren Ort dafür vorstellen können.

#### Wann? 31. Juni bis 2. August 2026!

Freitag und Samstag: 10-13 Uhr und 16-18.30 Uhr

Sonntag: 10 bis 16 Uhr. Die Anreise ist ab Donnerstag Nachmittag möglich.

#### Was erwartet Sie in diesen 3 Tagen?

In diesem Sommer Seminar beschäftigen wir uns in Theorie (für unser Verstehen) und in Praxis mit unserem Nervensystem und unseren Stressmustern. Dabei beschäftigen wir uns besonders mit dem ventralen **Vagus-Nerv** und den Möglichkeiten diesen zu aktivieren, d.h. wir lernen unser Nervensystem in einen lebendigen Zustand einzuladen – in unser persönliches Toleranzfenster, in dem uns je nach Bedarf sowohl Aktivität als auch Ent-Spannung zur Verfügung stehen.

So können wir aus einem „hinderlichen“ Stressmodus aussteigen, in eine innere Balance kommen, in der wir einen freien Handlungsspielraum erleben – also Voraussetzung dafür, dass Sympathikus und Parasympathikus in einem harmonisch ausgeglichenen Zustand zusammenarbeiten können.

Durch die eigene Selbsterfahrung in Einzelarbeit und Aufstellungssequenzen in der Kleingruppe sammeln wir Ressourcen und erweitern unseren „Werkzeugkoffer“ um einfache Übungen, die uns unterstützen.

Wir schauen auf unsere früher lebensrettenden Schutzimpulse um uns durch deren An-Erkennung aus automatisierten Verhaltens-Mustern lösen zu können.

Wir kommen im Hier & Jetzt an und öffnen uns unserer ursprünglichen Lebendigkeit.

Ein weiterer Teil des Seminars wird sich mit **Neurogenem Zittern** beschäftigen.

Neurogenes Zittern ist eine natürliche Reaktion des Körpers, um tiefsitzende Spannungen, Stress und Traumata durch feines Zittern oder Schütteln zu lösen. Es ist ein Selbstheilungsmechanismus, der durch Übungen angeregt werden kann, um das Nervensystem zu beruhigen, muskuläre Verspannungen zu lösen und emotionale Ausgeglichenheit zu fördern.

- Vagus Nerv
- Neurogenes Zittern
- Shiatsu-Behandlung zur Entspannung – Wasser-Shiatsu, Shiatsu oder Cranio-Sacral
- Optional: Bewegungseinheit am Morgen und am Abend
- Reflexion durch Übungen und Zeit für sich selbst – etwa beim Tagebuchs Schreiben
- Gemeinsame Zeit in der Gruppe sowie Rückzugsmöglichkeiten
- Natur (inkl. Schwimmteich) und gesundes Essen

**Kosten:**

Seminar	390 Euro
3 Tage im Doppelzimmer inkl. Vollpension	255 Euro

Anreise am Vortag inkl. kleinem Abendessen: 15 Euro, Einzelzimmerzuschlag (nach Verfügbarkeit): 15 Euro pro Tag, Begleitpersonen möglich, Kinder bis 10 Jahre kostenlos Kinder ab 10 Jahre 35 Euro pro Tag

**Behandlungen:**

Die verschiedenen Behandlungen kosten 80,- Euro und sind direkt bei den Behandlerinnen zu bezahlen.

Diese können außerhalb der Seminarzeiten bei Denise vereinbart werden.

**Anmeldungen und Informationen:**

Seminar:  
Sonja Legler  
[sonja.legler@gmx.net](mailto:sonja.legler@gmx.net)

Unterkunft:  
Denise Ritschel <https://shiatsukreis.com> (unter

Spezialseminare) Informationen Seminarzentrum in

Ungarn: <http://shiatsu-ingrid.at>

