



SUN OF SPRING *energetic academy*

Regulation Nervensystem

Fühlst du dich in deinem Alltag manchmal sehr angespannt? Sehnst du dich nach innerer Ruhe und emotionaler Stabilität? Möchtest mehr wissen um dein energetisches System selbst regulieren zu können? Möchtest du deine Klienten beim Entstressen und der tiefen Entspannung unterstützen?

INFOS ZUM KURS

Investiere in dein Wohlbefinden oder buche deinen Kurs um deine Familie oder deine Klienten bei diesem Thema zu unterstützen. Entdecke, wie du dein Nervensystem regulieren kannst, um ein energetisiertes, entspannteres und dadurch vielleicht erfüllteres Leben zu führen. Begleite uns auf dieser Reise zur inneren Balance. Buche deinen Platz jetzt!



"DER ABSOLUTE GAME CHANGER"

Entspannter durch den Alltag, beruflich und privat. Du erfährst Grundlagen und neueste Erkenntnisse des Nervensystems, erlernst Notfall Hacks zur Regulation des Nervensystems und die effektivsten Methoden zur Lösung negativer Gefühlszustände. Untermuert wird dieser Lehrgang durch Coaching Techniken die bei der Loslösung von Stress und Ängsten helfen und unterstützen um Blockaden abzubauen, welche sich als Störungen im Energiesystem des Körpers abzeichnen.



STARKE NERVEN

*"Ein entspannter Alltag
ist der Kompass,
der uns zu den kostbarsten
Augenblicken des Lebens führt."*

MAG. MADELEINE DUMHART



PROGRAMM ÜBERSICHT

Erfahre

- Grundlagen und Theorie **zur Regulation des Nervensystems**, Übersicht Polyvagal-Theorie & 'Somatic' Experiencing
- Wissen und die Werkzeuge, um deine Resilienz zu stärken und energetischen Stress abzubauen

Erlebe

- **Achtsamkeitsübungen**, die deine Nerven beruhigen
- **Atemtechniken** für inneren Frieden
- **Energetische Impulse**, Wege, um emotionale Balance wiederzuerlangen
- **Körperübungen, Techniken** und Tools, die deine Prozesse unterstützen

DEINE VORTEILE



Bewährte Techniken zur Regulation deines Nervensystems, zum energetischen Wohlfühl, für nachhaltige Entwicklung.



Flexible Terminplanung bei Online Teilnahme. Ein Kurs-Programm, das in deinen Zeitplan passt.



Community: Profitiere von der inspirierenden Gemeinschaft von gleichgesinnten TeilnehmerInnen.



Praktische und einfache Tools: Unser Schwerpunkt Hilfe zur Selbsthilfe gibt dir die nötigen Werkzeuge, um dein eigenes Potenzial zu entfalten und Herausforderungen eigenständig zu meistern.



ALLE DATEN AUF EINEN BLICK

"Entspannte Nerven sind wie sanfte Wellen auf einem ruhigen See, sie spiegeln die Gelassenheit des Herzens wider."

ORT

Alle finden in unserer Akademie, dem idyllischen Naturparadies in Altenberg bei Linz statt. Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind von den TeilnehmerInnen selbst zu tragen. Online Teilnahme möglich.

ABSCHLUSS

inkl. Diplom

TERMINE

1 Modul zu 1,5 Einheiten

Übungseinheiten und Pausen sind integriert.

TARIF

- A) Bei Vorauszahlung des gesamten Betrags: **€ 340,-**
 B) Auf 3 monatl. Raten je: **€ 123,-**

Die Preise verstehen sich inkl. MwSt.

BEGRENZTE

TEILNEHMERZAHL

2 -12 Teilnehmer (live vorort)
 Voranmeldung erforderlich.

AUSBILDUNGSLEITUNG

Die Kurse werden von den zertifizierten Trainerinnen der Akademie und von Mag. Madeleine Dumhart geleitet. Für den Unterricht können vom Veranstalter auch andere ausbildungsberechtigte Referenten oder Trainer eingesetzt werden.

TERMINE

Online Fernkurs möglich!
 Termine vorbehaltlich Änderungen.

BASIS MODUL 1
 Jährlich im April und im Dezember.

Aktuelle Termine anfragen per Email an:
akademie@sunofspring.at

Unsere Angebote sind unverbindlich und freibleibend. Weiterer Service und Beratungsstunden sind im Angebot nicht enthalten, können wir gerne gesondert anbieten. Das Angebot versteht sich inkl. 20% MwSt. Optionale Zahlungsmöglichkeiten (Raten) sind nur bei Buchung des gesamten Angebots möglich. Die Zahlungsmodalitäten sind eine Form der Ratenzahlung und die Zahlung ist zum angesetzten Termin fällig auch wenn der Termin von Seiten des Teilnehmers zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt wird. Bei der Buchung einzelner Inhalte können wir gerne ein gesondertes Angebot erstellen. Die Kurszeiten können je nach Gruppengröße abweichen. Mind. 85% Kurs-Anwesenheit zur Bestätigung des vollen Programms notwendig. Unser Angebot stellt keinen Ersatz und keine Konkurrenz für medizinische, psychologische oder lebensberatende Leistungen dar. Alle Programme sowie energetische Tätigkeiten können neben Wohlgefühl ebenso zu unangenehmen Erkenntnissen führen. Vorteile zur Teilnahme: • Grundlegendes spirituelles Interesse • Offenheit und Empfänglichkeit für neue Erfahrungen • Bereitschaft für Selbstreflexion und inneres Wachstum. Unsere Programme enthalten alle nötigen Beschreibungen zu den Methoden. Wir können keine Garantie dafür abgeben, dass alle Methoden für alle Personen umsetzbar sind. Eine grundsätzliche Offenheit und ein persönliches Übungengagement von Seiten des Teilnehmers, kann förderlich sein. Die AGB von Mag. Madeleine Dumhart sind nachzulesen unter: www.sunofspring.at/agb. Unsere Offerte haben eine Gültigkeit von 3 Monaten. Terminänderungen bleiben der SUN OF SPRING Academy vorbehalten. Irrtümer vorbehalten. **Das Programm wird angeboten seit März 2021. Alle Rechte vorbehalten. Stand Juli 2025.**