



Vertiefungskurs

„Wie wir werden, die wir sind – die Kraft unserer Geschichte“

Von alten Überlebensstrategien zu neuer Resilienz und Lebensfreude

Haben Sie sich nach dem Impulsvortrag gefragt, wie Sie die Erkenntnisse über Ihre eigene Geschichte praktisch nutzen können? In diesem dreiteiligen Online-Kurs tauchen wir tief in die Mechanismen ein, die Ihre **körperliche, psychische und seelische Stärke** bis heute prägen.

Basierend auf neuesten Erkenntnissen der **Neurobiologie, Bindungsforschung, Embryologie und Traumalösung** erfahren Sie, warum Stressregulation oft eine Frage unserer frühesten Prägungen ist. Gemeinsam erarbeiten wir Wege, wie Sie **alte Überlebensstrategien überwinden** und Ihre innere Widerstandsfähigkeit nachhaltig stärken können.

Die Schwerpunkte der drei Abende:

- 1. Abend (1. April):** Neurobiologie verstehen – Was passiert bei Stress wirklich in meinem Körper?
- 2. Abend (8. April):** Die Wurzeln der Kraft – Die **5 Kernressourcen** einer gesunden Entwicklung und der Einfluss früher Prägungen.
- 3. Abend (15. April):** Wege zur Veränderung – Die „Weisheit von Trauma“ nutzen und neuroaffektive Regulation im Alltag verankern.

Details zum Kurs:

- **Wann:** Mittwoch, den 1., 8. und 15. April
- **Uhrzeit:** jeweils 19:30 – 21:00 Uhr
- **Format:** Online via Zoom (interaktiver Workshop mit Zeit für persönliche Fragen)
- **Investition (Paketpreis für 3 Abende):**
 - **Frühbucherpreis:** 129,- € (bei Anmeldung bis zum 18. März)
 - **Regulär:** 149,- €

Anmeldung: direkt über das Online-Formular bei der Adamea-Akademie:



Adamea Akademie



Kursleitung: Ingrid Adamea Scherle

Expertin für traumasensible Bewusstseinsarbeit und Burnout-Prävention.

Arbeit mit Persönlichkeits- und Charakterstrukturen, neuroaffektive Regulation nach Bindungs- und Entwicklungstrauma.

CranioSacrale Biodynamik, Traumalösung, NARM, ISP.

www.ingridscherle.com

www.adamea-akademie.com