

Sie sind gut, wie Sie sind.

Kraft ist trainierbar. Regulation auch.

Dauerdruck — und nirgends ein Ort, an dem „nicht mehr können“ dazugehört.

Hier ist er: ohne Stuhlkreis, ohne Therapie-Vokabular. Regulation wie im Profisport — körperbasiert, konkret, in Ihrem Tempo. Sie bleiben, wer Sie sind, nur mit mehr Spielraum unter Last.

VIELLEICHT KENNEN SIE DAS

Funktionieren, bis es kippt.

- ▶ Sie liefern, egal wie viel anliegt — bis es zu viel wird.
- ▶ Für „nicht mehr können“ ist in Ihrem Umfeld kein Platz.
- ▶ Sie haben Kraft — aber wenig Steuerung, wenn es heiß wird.
- ▶ Selbsterfahrungsrunden sind nicht Ihr Ding. Verständlich.

FÜNF MODULE

Von der Physiologie bis in den Alltag.

01

Stressphysiologie & Nervensystem

Verstehen, was im Körper passiert — und es steuern lernen.

02

Emotionale Navigation

Signale lesen, ohne darin zu versinken.

03

Grenzen & Konfliktkraft

Klar sein, ohne zu eskalieren — und ohne einzuknicken.

04

Nähe, Beziehung, Verantwortung

Präsent sein, wo es zählt.

05

Alltag & Integration

Dass es hält, wenn Sie zurück sind.

SO

Körperbasiert statt Stuhlkreis

Reset-Techniken, Drills, Bogenschießen, kampsport-basierte Präsenz. Bewegung vor Reflexion.

WIE WIR ARBEITEN

Kein Stuhlkreis. Training.

Regulation ist eine Leistungskomponente, kein Eingeständnis. Einzel, körperbasiert, in Ihrem Tempo — keine Gruppe, keine Selbsterfahrungsrunde. Sie trainieren etwas, das Sie danach weiterkönnen.

FORMAT & BEGLEITUNG

Eine Woche, einzeln — fachärztlich geführt.

- ▶ Einzelbelegung — eine Woche im Bayerischen Wald, keine Gruppe.
- ▶ Fachliche Leitung: Dr. Vanessa Prox-Vagedes (Psychiaterin).
- ▶ Am Anfang steht ein Vorgespräch, das Eignung und Zuschnitt klärt.

WER DAHINTER STEHT



Dr. Vanessa Prox-Vagedes

Fachärztin für Psychiatrie & Psychotherapie

praxis-am-grandsberg.de →



Sabine Müller

Systemische Organisationsberaterin & Mediatorin

sabinemueller.org →



Nicole Battistini-Kohler

Rechtsanwältin · Recht & Governance

nbklegal.online →

Der erste Schritt ist das Vorgespräch.

Kurz, konkret — klärt, ob die Woche zu Ihnen passt.



Zur vollständigen Seite scannen

eckhuetteins.com/programm-maenner

Eckhütt Eins · eckhuetteins.com · nicole.battistinikohler@gmail.com