

Kostenfreie Veranstaltungen

In meinen Angeboten geht es um unser Nervensystem, seine Bedeutung für Gesundheit, Gefühle und Beziehungen. Und es geht darum, wie wir selbst Einfluss nehmen können uns verbundener und sicherer zu fühlen. Für uns Erwachsene und für die Kinder, die stabile Erwachsene brauchen.

Als Ärztin und Therapeutin teile ich mein Wissen gern.
Weitere Veranstaltungen (auch online) finden sich auf der Website.

„Gute Nerven haben“ - Stressmanagement KOSTENFREI

Viele Menschen fühlen sich erschöpft, „entnervt“ oder ausgebrannt, einfach gestresst. Unser Nervensystem spielt dabei eine entscheidende Rolle – es beeinflusst, wie wir uns körperlich und seelisch fühlen, wie wir denken und in Beziehung treten.

Sie lernen das vegetative („autonome“) Nervensystem kennen und verstehen, warum es uns manchmal so geht, wie es uns geht. Wer die eigenen Symptome und Gefühle besser einordnen kann, findet neue Möglichkeiten, sich selbst zu helfen. Sie erfahren, wie Sie Ihr Nervensystem positiv beeinflussen können. Es gibt Platz für Austausch und Fragen. Für die Planung freue ich mich über eine formlose Anmeldung per Telefon oder Mail. Spontan Entschiedene sind auch willkommen.

Ort: Marburg, Auf dem Wehr 33

Do, 6.11.25 19.00-21.00, **Sa, 29.11.25** 9.30-11.30, **Di, 16.12.25** 18.00-20.00

Die Polyvagaltheorie aus ärztlich-therapeutischer Sicht KOSTENFREI

Für Laien und Fachleute. Die Polyvagal-Theorie von Stephen Porges hat in den letzten Jahren viel Aufmerksamkeit bekommen.

In dieser Veranstaltung erhalten Sie aus ärztlicher Sicht eine Einführung in die Theorie und einen Abgleich mit dem bisherigen Wissen über das vegetative Nervensystem. Auch kritische Stimmen zur Polyvagal-Theorie werden berücksichtigt. Ich biete Ihnen das aus meiner ärztlichen Erfahrung

Stimmigste zum vegetativen Nervensystem an, das sich aus dem Zusammenspiel der schulmedizinischen und „polyvagalen“ Haltung ergibt. Es gibt Platz für Selbsterfahrung des Nervensystems, Fragen und Austausch. Für die Planung freue ich mich über eine formlose Anmeldung per Telefon oder Mail. Spontan Entschiedene sind auch willkommen.

Do, 27.11.25 · 19.00-21.00 und **Do, 15.01.26** · 19.00-21.00

Infoveranstaltung: „Entwicklungs- und Bindungstraumatisierung“ KOSTENFREI

Für Laien und Fachleute. Der Begriff „Trauma“ ist vielen Menschen bekannt als Ausdruck einer schweren seelischen oder körperlichen Verletzung. Weniger bekannt ist, welches Traumatisierungsrisiko Kinder haben, einfach weil sie abhängig sind von einer Umwelt, die ihnen freie Entfaltung ermöglicht oder bei fehlender Zugewandtheit Anpassungsprozesse abfordert. Wir betrachten zunächst, wie gesunde Entwicklung und Bindung aussehen, und lernen dann verschiedene Formen von Traumatisierung kennen. So wird deutlich, wie frühe Erfahrungen unser Leben prägen können – und wie Heilung und Veränderung möglich sind. Wir waren alle mal Kinder und ein großer

Vorteil am Erwachsensein ist: Wir können unser eigenes Leben mitgestalten- und das von Kindern! Für die Planung freue ich mich über eine formlose Anmeldung per Telefon oder Mail. Spontan Entschiedene sind auch willkommen.

Do, 30.10.25 · 19.00-21.00 und **Sa, 29.11.25** 12.00-14.00

Weitere Termine und Aktualisierungen auf www.praxis-hupe.de