

**ACT! - DON'T REACT!**



Um aus dem Reagieren ins Agieren zu kommen, ist es sehr wichtig, dass du dich gut regulieren kannst. Dafür benötigst du die Fähigkeit, dein Nervensystem zu beeinflussen. Wenn du durch eine Person, eine Aussage, eine Situation getriggert wirst und dein Nervensystem in den Fight and Flight Modus übergeht, dann wirst du schnell und impulsiv handeln oder etwas sagen, was nicht unbedingt gut ist.

Bist du in der Lage in so einer Situation, dein autonomes Nervensystem über die Atmung, Innehalten oder eine kurze Meditation zu beruhigen, dann kannst du agieren. Oft ist das Innehalten, das nicht direkt Antworten, das nicht gleich Entscheiden sehr viel besser! Wenn dein Nervensystem stark ist, dann gelingt dir das viel besser, als wenn du ein schwaches Nervensystem hast.

Du kannst dein Nervensystem stärken, indem du regelmäßig Yoga machst und meditierst. Gerade im Kundalini Yoga gibt es viele Kriyas und Meditationen, die dein Nervensystem stärken.

Auch durch eine ausgewogene Ernährung, mit viel frischem Obst und grünem Gemüse, sowie Nüssen (besonders Walnüsse), Vollkornprodukten und guten Ölen kannst du deinem Nervensystem etwas Gutes tun.

Wenn du noch mehr dazu erfahren möchtest, dann melde dich für den Workshop **Act! – Don't React!** an.

Weitere Infos und Anmeldung: <https://www.kundaliniyoga-kiel.de/yoga-workshops>