

KörperDenken.^{360 GRAD}

NEUROPHYSIOLOGISCHES TRAINING

Kernprinzipien

1. **Körperstabilität festigen** – durch Aktivierung des vestibulären Systems
2. **Emotionale Sicherheit verankern** – durch limbische Regulation und flexible Nervensystem-Balancierung (Beruhigung und Aktivierung im Wechsel)
3. **Neuronale Loops öffnen** – festgefahrene Muster flexibilisieren und neue Verschaltungen ermöglichen
4. **Leichtigkeit & Freude als Lernmotor** – durch Motivation und spielerische Elemente
5. **Prozess & Kreativität verbinden** – kognitive, emotionale und körperliche Ebenen zusammenführen

„Das Gehirn lernt am liebsten,
wenn es sich sicher, bewegt
und lebendig fühlt.“
— Sandra Maria Müller

Good2know

Jedes dieser Prinzipien folgt der natürlichen Logik des Nervensystems: Erst Sicherheit, dann Bewegung und dann Verbindung. Wenn Körper, Emotion und Verstand im Gleichgewicht sind, wird Lernen zum Regulierungsprozess – und Entwicklung geschieht von innen nach außen. Diese Perspektive steht im Einklang mit aktuellen neurophysiologischen Ansätzen, etwa aus der Polyvagal-Theorie, der körperorientierten SE-Traumaaarbeit, sowie der neuroakustischen Hörstimulation nach Alfred Tomatis. Sie beschreiben, wie Sicherheit im Nervensystem die Grundlage für Regulation, Lernen und soziale Verbindung bildet.