

# Den inneren Alarm besänftigen – S-O-S Körperübungen zur Stressregulation

Die S-O-S Übungen kannst Du in Akutsituationen, in Alltagssituationen und in Gruppen anwenden – Deine Toolbox für ein reguliertes Nervensystem

## **Akutsituationen:**

Die S-O-S Übungen zur emotionalen Ersten Hilfe und Stressregulation können dir in Akutsituationen helfen, dich besser zu regulieren und wieder einen klaren Kopf zu bekommen. So helfen sie beispielsweise bei akutem Stress, Angespanntheit, Panikattacken, (Ein)Schlafproblemen, Prüfungsangst.

## **Im Alltag:**

Die S-O-S Übungen kannst du zur Selbstfürsorge und zum „Trainieren“ des Nervensystems nutzen, um dich schneller wieder selbst regulieren zu können. Regelmäßig angewandt, wirken sie wie „Zähneputzen für Dein Nervensystem“.

## **Für Gruppen:**

Sowohl bei der Arbeit mit Erwachsenen als auch bei Kindern und Jugendlichen lässt sich die Methodik sehr gut in Gruppen einsetzen zur Förderung des Gruppenfokus oder zu situativer Beruhigung.

**Leitung:** Suse Schmidt-Winkelmann, Systemische Beratung und  
Craniosacrale Körpertherapie

**Wann:** Freitag, 23.01.2026, 15:00 Uhr – 18:30 Uhr

**Wo:** Auszeithaus Hohenlohe, Oberweiler 2, 74670  
Forchtenberg-Wohlmuthausen

**Kosten:** Eintritt frei (nur für Mitglieder)

## **Weitere Infos unter:**

07947/9430795 (11 bis 13 Uhr)

[tanja.grathwohl@auszeithaus-hohenlohe.de](mailto:tanja.grathwohl@auszeithaus-hohenlohe.de)