

WEBINAR: STRESSMEDIZIN TRIFFT NEURO-HACKS: WEGE ZUR INNEREN BALANCE

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch



Kursausschreibung

WEBINAR: STRESSMEDIZIN TRIFFT NEURO-HACKS: WEGE ZUR INNEREN BALANCE

GANZHEITLICHE, WISSENSCHAFTLICHE ANSÄTZE UND PRAKTISCHE ÜBUNGEN ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

EINLEITUNG

Unser Nervensystem ist ständig gefordert – von äusseren Belastungen, den steigenden Anforderungen des Alltags und tief verankerten Glaubenssätzen, die unsere Stresswahrnehmung oft unbewusst prägen. Doch was wäre, wenn wir das Nervensystem gezielt beruhigen und so nachhaltige Resilienz fördern könnten? Dieses Webinar bietet fundierte Erkenntnisse aus der Stressmedizin und kombiniert sie mit wirkungsvollen, sofort anwendbaren Neuro-Hacks. Sie erfahren, wie das Nervensystem auf Stress reagiert, und lernen Techniken, um die Stressresilienz gezielt zu stärken und festgefahrene Überzeugungen positiv umzugestalten. Neuroplastizität – die Fähigkeit des Gehirns, sich durch neue Erfahrungen und Denkweisen zu formen – ist ein Schlüssel dabei, um stressresistente Gewohnheiten zu entwickeln. Anhand wissenschaftlicher Ansätze und praxisnaher Übungen lernen Sie, wie Sie akuten Stress reduzieren und stressverstärkende Gedankenmuster nachhaltig verändern können – für mehr innere Balance und eine stabile Stressresilienz.

ZIELE

- Sie verstehen die Rolle des Nervensystems im Stressmanagement
- Sie lernen praktische Techniken und Strategien kennen, um das Nervensystem gezielt zu stärken

INHALTE

- Nervensystem verstehen
- Stress und das Nervensystem im Alltag
- Neuroplastizität und die Kraft der Gedanken
- Neuro-Hacks und Mindshift-Techniken
- Emotionen als Stressmanager
- Glaubenssätze als Kraftquelle

METHODEN/ARBEITSWEISEN

Der Praxisteil umfasst direkt anwendbare Neuro-Hacks und Mindshift-Strategien, die helfen, Stress zu regulieren und das Nervensystem zu balancieren.

KURSVORAUSSETZUNGEN

Für alle Interessierten

LEITUNG

Hannah Samira Schmidt

B.Sc. Biochemie
M.Sc. Biomedicine and Nutrition
Mentaltrainerin
Stress- und Burnout-Coach
Entspannungstrainerin

BEMERKUNGEN

Dieses Webinar wird von einem Kooperationspartner durchgeführt. Daher können seitens Campus3 keine Rabatte für diesen Kurs gewährt werden.

Mit deiner Anmeldung erklärst du dich einverstanden, dass wir zwecks Kommunikation & Einladung deine Kontaktangaben weitergeben.

Dieses Webinar nutzt die Vorteile des Online-Formats optimal aus und ermöglicht Ihnen, bequem von zu Hause oder jedem beliebigen Ort aus teilzunehmen. So können Sie sich ganz auf die Inhalte konzentrieren und das Gelernte direkt in Ihrem Alltag anwenden. Mit praxisnahen Tipps ist das Webinar online ebenso

effektiv wie vor Ort – und bietet Ihnen dabei maximale Flexibilität und Komfort.

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
	16.04.2026 18.04.2026	17.30 - 20.30 Uhr 08.30 - 11.30 Uhr	10011	Deutsch und Englisch	CHF 210.-