

# Neuroakustische Regenerationseinheiten

## Tiefe Entspannung für Menschen unter hoher Belastung

In unseren neuroakustischen Regenerationseinheiten schenken wir Menschen einen Raum, in dem sie für 30 Minuten nichts leisten, nichts halten und nicht funktionieren müssen. Stattdessen dürfen Nervensystem, Körper und Geist spürbar herunterfahren.

### Was passiert in einer neuroakustischen Regenerationseinheit?

Die Teilnehmenden machen es sich im Liegen oder Sitzen bequem, schließen wenn sie möchten die Augen und werden von einem bewusst komponierten Klangraum umhüllt.

Wir arbeiten mit **selbstgebauten Klangskulpturen** und Instrumenten, die nicht nur hörbare Töne erzeugen, sondern auch **feine Vibrationen und Schwingungen** in den Körper übertragen. Diese Kombination aus Klang, Rhythmus und Schwingung kann das Nervensystem dabei unterstützen, vom „Dauer-Alarmzustand“ in einen Zustand der Beruhigung zu wechseln.

Viele Menschen berichten, dass sie bereits nach wenigen Minuten:

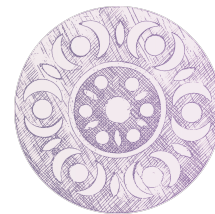
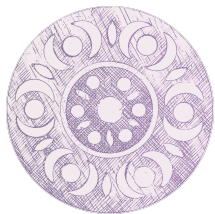
- tiefer und ruhiger atmen
- ihre Muskulatur loslassen
- innerlich Abstand zum Alltag gewinnen
- das Gedankenkarussell langsamer wird

Tauche ein in die Klangwelt und beginne eine besondere Reise in die Tiefe deines Selbst.

Zentrum des Einklangs

Stabilität für Teams. Klarheit für Führung. Ruhe für belastete Systeme. Ihr Corporate Wellbeing-Partner im betrieblichen Wandel.

Katzwanger Hauptstraße 112 c 90453 Nürnberg Mobil: 0176/61236240



# Aktivierung des Vagusnervs & Verlangsamung der Gehirnwellen

Ein zentraler Wirkfokus unserer Arbeit ist der **Vaguszustand** also ein Zustand, in dem der Vagusnerv (ein wichtiger Teil des parasympathischen Nervensystems) stärker aktiv ist.

Dieser Zustand wird häufig mit:

- Entspannung
  - innerer Sicherheit
  - regenerativen Prozessen
- in Verbindung gebracht.

Durch die gezielte Anordnung von Klangfrequenzen und Schwingungen können sich die **Gehirnwellen verlangsamen**:

Vom typischen „Alltagsmodus“ mit hoher gedanklicher Aktivität hin zu Mustern, die eher mit Ruhe, innerer Sammlung und Tiefenentspannung assoziiert werden.

Was dann häufig möglich wird:

- der Kopf fühlt sich klarer und leichter an
- der Körper wird bewusster und angenehmer wahrgenommen
- innere Unruhe kann sich legen
- ein Gefühl von „endlich einmal durchatmen“ stellt sich ein

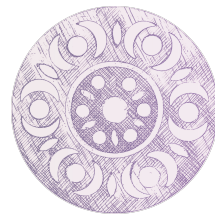
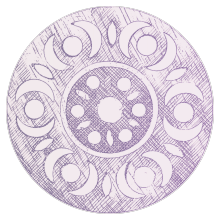
Wir sprechen dabei bewusst keine Heilaussagen aus. Unsere Arbeit zielt darauf ab, Rahmenbedingungen zu schaffen, in denen der Organismus eigene **Regenerations- und Entlastungsprozesse** besser entfalten kann.

Tauche ein in die Klangwelt und beginne eine besondere Reise in die Tiefe deines Selbst.

Zentrum des Einklangs

Stabilität für Teams. Klarheit für Führung. Ruhe für belastete Systeme. Ihr Corporate Wellbeing-Partner im betrieblichen Wandel.

Katzwanger Hauptstraße 112 c 90453 Nürnberg Mobil: 0176/61236240



## Wie sich die Menschen nach einer Einheit fühlen können

Typische Rückmeldungen von Teilnehmenden nach einer neuroakustischen  
Regenerationseinheit sind zum Beispiel:

- „Ich fühle mich, als hätte ich mehrere Stunden geschlafen.“
- „Zum ersten Mal seit Langem ist mein Kopf wirklich ruhig.“
- „Ich spüre meinen Körper wieder, auf eine angenehme Weise.“
- „Ich gehe ruhiger und zentrierter zurück in den Alltag.“

Gerade für Menschen in verantwortungsvollen oder emotional belastenden Tätigkeiten wird diese Form der Pause oft als **tief wohltuend, entlastend und stabilisierend** erlebt.

## Warum das für Teams so wertvoll ist

In angespannten Arbeitsfeldern sind klassische Pausen oft nicht ausreichend, um wirklich zu regenerieren. Unsere neuroakustischen Regenerationseinheiten bieten:

- einen strukturierten, geschützten Rahmen
- eine leicht zugängliche Form der Entspannung (ohne Vorkenntnisse)
- klare Zeitfenster von ca. 30 Minuten
- ein Angebot, das viele Menschen gerne regelmäßig nutzen

**So entsteht ein wirksamer Beitrag zu mehr innerer Ruhe, emotionaler Stabilität und spürbarer Entlastung im Team ohne zusätzlichen Aufwand für den Arbeitsalltag.**

**Wir freuen uns darauf, diese Erfahrung in Ihr Haus zu bringen und Ihren Mitarbeitenden eine klar strukturierte Auszeit zu ermöglichen, in der sie zur Ruhe kommen und neue Kraft für ihren Arbeitsalltag sammeln können.**

Tauche ein in die Klangwelt und beginne eine besondere Reise in die Tiefe deines Selbst.

Zentrum des Einklangs

Stabilität für Teams. Klarheit für Führung. Ruhe für belastete Systeme. Ihr Corporate Wellbeing-Partner im betrieblichen Wandel.

Katzwanger Hauptstraße 112 c 90453 Nürnberg Mobil: 0176/61236240