

# E V S R

Energetisch-  
vegetative  
Stressregulation  
nach Herbst

**VORTRAG**

## Stress und Burnout - Transpersonale Behandlungsansätze

Stress, Erschöpfung und Burnout haben in den letzten Jahren dramatisch zugenommen - und es ist kein Ende dieser Entwicklung abzusehen. Fast jeder kennt mittlerweile an Stress Erkrankte oder Burnout Betroffene im beruflichen oder privaten Umfeld.

**Energetisch-Vegetative Stressregulation nach Herbst® (EVSR)** ist eine Methode, die vor allem über den Körper arbeitet. Stress ist "über den Kopf" also kognitiv schwer zu beeinflussen. Über den Körper hingegen haben wir erstaunliche Fähigkeiten der Verarbeitung. Daher wirken körperliche Interventionen schnell und vor allem nachhaltig. Sie packen sozusagen das Problem bei der Wurzel.

**EVSR** ist relativ leicht zu erlernen. Die Methode macht sich angeborenes Bindungsverhalten, Wissen über Stressverarbeitung sowie Erkenntnisse aktueller neurobiologischer Forschung zu nutze. Effektive Techniken durchbrechen den Stresskreislauf gezielt und tiefgreifend. Das subjektive Erholungsgefühl steigt oft innerhalb weniger Behandlungen.

**EVSR** kann in der Selbstregulation, im familiären Umfeld aber auch beruflich eingesetzt werden. Das Verfahren lässt sich leicht mit jedem anderen therapeutischen Ansatz kombinieren. Spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In diesem Vortrag möchte ich Sie auf leicht verständliche Weise mit den Behandlungsansätzen der **Energetisch-Vegetativen-Stressregulation®** vertraut und Ihnen Lust auf dieses neue, effektive und innovative Verfahren machen.

### Referentin:

Jaya Herbst, Körperpsychotherapeutin in eigener Praxis seit 1982. Begründerin der überregional arbeitenden Stress und Burnoutambulanz sowie erste Vorsitzende des Fördervereins der Stress- und Burnoutambulanz e.V. Veröffentlichungen, weitere Informationen über mich und die Methode unter [www.evsn-herbst.de](http://www.evsn-herbst.de) oder unter [www.stress-burnout-ambulance.com](http://www.stress-burnout-ambulance.com)



**Wann:** am Donnerstag, dem 16. Juni 2016 von 19.00 Uhr - 20.30 Uhr

**Wo:** Im Saal der Genossenschaft Brasserie Lorraine, Quartiergasse 17, 3013 Bern

**Eintritt:** 15,- SFR

Am 15. und 16. Juni 2016 können Einzeltermine in Biel mit der Referentin ausgemacht werden

Zur Anmeldung und wegen eines Behandlungstermin wenden Sie sich bitte an

**Marianne Bienz Hartmann Biel 032 365 28 01 oder 079 725 71 26 [mariannebienz@gmx.ch](mailto:mariannebienz@gmx.ch)**