

**Barbara Leitner - Prozessbegleitung & Coaching**  
**Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (GFK)**  
**Somatic Experiencing Practitioner (SE)**  
**Emotional Aid\* Facilitator (EA)**

---

[Angebot für ein Kennenlernseminar:](#)

## **Erste Hilfe bei Stress**

**Das Autonome Nervensystem verstehen und ein Werkzeug zur Selbstfürsorge kennenlernen**

**Wann: Am 27. Juni 2026 von 10 bis 13 Uhr**

**Wo: Sinnergie, Schulzestr. 1, 13187 Berlin-Pankow**

**Wieviel: es wird um einen Betrag von 60 € gebeten, Ermäßigungen erfragen**

**Anmeldung über: [Leitnerbar@web.de](mailto:Leitnerbar@web.de)**

Es ist eine gesunde und natürliche Reaktion unseres Nervensystems bei Herausforderungen hochzugehen und aktiviert zu sein oder uns mehr oder minder abzuschalten. Allerdings vermag unser autonomes Nervensystem Stress nur kurzfristig auszuhalten. Langfristige Belastungen führen zu Überforderung und Erschöpfung. Für solche Erscheinungen gibt es Hilfe: Ein Angebot, das Autonome Nervensystem als den ältesten und schnellsten reagierenden Teil unseres dreiteiligen Hirns, durch einige kleine, gezielten Übungen wieder in Balance zu bringen und eine Entladung des Stresses zu ermöglichen: Emotional Aid (EA) ®.

Emotional Aid (EA) ®. dient dazu, den Stress, der sich im autonomen Nervensystem angesammelt hat, abzubauen und dem vorzubeugen, dass sich physiologischen Folgen von Stress in den Körpern anreichern. Die Methode unterstützt Euch, Euch selbst zu regulieren und befähigt Euch, auch andere anzuleiten, sich selbst regulieren.

In dem Seminar erfahrt Ihr, was Stress mit dem Autonomen Nervensystem und dem dreieinigen Hirn zu tun hat, erforscht Eure eigenen Muster der Über- oder Unterregulation und lernt die ersten drei Schritte von EmotionAid kennen.

Mehr Informationen zu EA® hier. [EmotionAid Kurse](#)

### **Referentin**

Barbara Leitner – Prozessbegleitung, körperorientiertes Coaching & Autorin

zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Somatic Experiencing  
Practitioner SE, Emotional Aid Facilitator,

Autorin des Buches „Gewaltfrei Kommunikation in der Kita“, in Vorbereitung „Wege  
zu mehr Gewaltfreiheit“, beides Junfermann Verlag. [leitnerbar@web.de](mailto:leitnerbar@web.de)