



DEIN KÖRPER ERINNERT SICH

Wie Natur dein Nervensystem beruhigt –
und warum du es vielleicht schon lange spürst



Workbook von Katharina Bocksrucker





Hey,
ich bin Katharina!

Ich arbeite mit Frauen an der Verbindung
zwischen Körper, Natur und Nervensystem.
Meine Arbeit verbindet Pflanzenwissen
mit einem tiefen Verständnis dafür,
wie dein Körper funktioniert –
und wie eng er mit der Natur verbunden ist.



Wenn dein Körper zur Ruhe kommt

Manchmal braucht es gar nicht viel.

Ein Moment draußen.

Ein Atemzug.

Ein kurzer Abstand vom Alltag.

Und etwas in dir beginnt, sich zu verändern.

Dein Körper wird ruhiger.

Dein Blick weiter.

Dein System langsamer.

Ohne Technik.

Ohne Methode.

Einfach so.



Dein System versteht mehr,
als du denkst

Dein Körper ist ständig in Kontakt mit deiner
Umgebung.

Er nimmt wahr, was dich umgibt –
oft, ohne dass du es bewusst merkst.

Er unterscheidet nicht nur zwischen „schön“ und „nicht
schön“

sondern vor allem zwischen:

Sicherheit

und Anspannung

Und genau hier liegt der Schlüssel.

Bestimmte Umgebungen geben deinem System das
Signal:

Du kannst loslassen.

Natur gehört zu diesen Umgebungen.



Warum Natur so stark wirkt

Natur wirkt nicht nur auf deine Gedanken –
sondern direkt auf deinen Körper.

Im Wald zum Beispiel entsteht ein Zusammenspiel aus:

ruhigen Geräuschen

gleichmäßigen Bewegungen

sanften Lichtverhältnissen

weniger Reizen

Dazu kommen natürliche Duftstoffe, sogenannte

Terpene,

die Pflanzen an ihre Umgebung abgeben.

Wenn du sie einatmest,

kann das dein System dabei unterstützen,

wieder in einen ruhigeren Zustand zu finden.

Dein Körper reagiert darauf –

ganz automatisch.



Eine kleine Einladung

Nimm dir einen Moment Zeit.

Geh nach draußen –

oder öffne bewusst ein Fenster.

Atme langsamer als sonst.

Spüre deinen Körper.

Nimm wahr, was dich umgibt.

Und beobachte:

Was verändert sich in dir?

Nicht bewerten.

Nicht analysieren.

Nur wahrnehmen.



Vielleicht ist es genau das

Vielleicht geht es gar nicht darum,
mehr zu wissen oder mehr zu tun.
Sondern darum, dich wieder zu erinnern.
Daran, wie sich Ruhe anfühlt.
Daran, wie dein Körper reagiert,
wenn er die richtigen Signale bekommt.
Diese Verbindung ist nicht weg.
Sie ist nur leiser geworden.



Wenn du tiefer gehen möchtest

Wenn du tiefer in dieses Thema eintauchen möchtest...

In meinem Kurs:

„Die vergessene Verbindung“

gehe ich genau auf diese Zusammenhänge ein.

- **wie dein Nervensystem wirklich funktioniert**
- **warum Natur eine so spürbare Wirkung auf dich hat**
- **und wie du wieder Zugang zu deinem Körper findest**

Du bekommst dabei nicht nur Impulse,
sondern auch ein Verständnis,
das du für dich selbst –
und in deinem eigenen Alltag oder deiner Arbeit –
nutzen kannst.

Der Kurs verbindet Wissen, Erfahrung und Praxis
in Form von Videos, einem begleitenden Workbook
und einer geführten Meditation.

Den Zugang findest du über meine Website oder meine Kanäle.

www.katharinabocksrucker.com

Instagram: @katharina_bocksrucker

RAUM FÜR DEINE IMPULSE



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page below the title.