Published on *erwachsenenbildung.ch* (https://erwachsenenbildung.ch)

Seminar «Vagus-Nerv: Techniken zur Selbstregulation und Stressbewältigung»

Freitag, 15.01.2027 08:00

1-tägiges Seminar mit Nadja Zöch-Schüpbach

Der Vagus-Nerv ist als wichtiges Verbindungsglied zwischen Körper und Psyche nicht mehr wegzudenken. Er verbindet unter anderem Kopf und Herz/Bauch und bietet vielseitige Ansatzpunkte zur Stressregulierung und ganzheitlicher Gesundheitsförderung.

Sie lernen den Nervus Vagus als «inneren Gesundheitsmanager» kennen und erfahren, wie Sie Ihren Kundinnen und Kunden durch die Polyvagaltheorie und einfache, körperorientierte Übungen effektiv bei der Regulierung des Nervensystems unterstützen können.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Sie kennen wichtige Merkmale des Nervus Vagus und wissen, worauf sich die Polyvagal-Theorie bezieht.
- Sie können Möglichkeiten der Aktivierung des vorderen Vagus-Asts aufzählen und kennen Übungen zur Selbsthilfe, die Sie anleiten können.
- Sie kennen die Indikationen und Kontraindikationen der Vagus-Übungen, wenden diese an und erfahren so wertvolle Selbstregulationsmechanismen.
- Ihr persönlicher Werkzeugkoffer wird mit fundierten Übungen zur Selbstregulation ergänzt und erweitert.

Zielpublikum
Das Seminar wendet sich an:

- Einzelpersonen, die an der Polyvagal-Theorie interessiert sind und im Alltag ihr Nervensystem regulieren möchten.
- Resilienztrainer/innen, die ihre Toolbox erweitern wollen und sich mit dem Regulieren des Nervensystems als resilienzstärkende Methode auseinandersetzen möchten.
- Coaches und betriebl. Mentor/innen, die den Nervus Vagus kennerlernen möchten, um die Kommunikation zwischen Kopf und Bauch und damit das Wohlbefinden ihrer Kundinnen und Kunden steigern möchten.

Weitere Infos & Anmeldung (Website Coachingzentrum)

Freitag, 15.01.2027 08:00

Zum Kalender hinzufügen

Coachingzentrum (CZO)

Konradstrasse 30
4600 Olten
info@coachingzentrum.ch
Kontakt speichern

Source
URL:https://erwachsenenbildung.ch/seminar-%C2%ABvagus-nerv-techniken-zur-selbstregulation-und-stressbew%C3%A4ltigung%C2%BB