



Sich **sicher** fühlen – Die Polyvagal-Theorie

Die Suche nach der inneren gefühlten Sicherheit – Selbstregulation im Alltag fördern. Wege aus dem Stresssystem und wieder Zugang zur inneren gefühlten Sicherheit erlangen – wieder zur Ruhe kommen, was sich wiederum positiv auf unsere ganzen Organe auswirkt und somit auf unsere gesamte Gesundheit.

Achtsame Selbstfürsorge

Unseren Entspannungsnerv in der Theorie verstehen und aktivieren lernen. Stress und Anspannung mittels einfachen Übungen reduzieren und regulieren. Mehr Entspannung und Wohlbefinden – die Polyvagal-Theorie wirkt sich äusserst effektiv und positiv auf Körper, Geist und Seele aus.

Kursbeschreibung

In den letzten Jahren verstärkten sich bei vielen Menschen stressbedingte psychosomatische Beschwerden zusätzlich. Viele Menschen klagen über Rücken-, Kopf- oder andere Schmerzzustände, Verdauungsbeschwerden, depressive Verstimmungen, vermehrte Ängstlichkeit oder Gereiztheit, innere Unruhe oder Anspannung. Zum Teil „Funktionieren“ sie nur noch, sind „im Kopf“ und haben den Kontakt zu sich verloren.

Und genau darin liegt das grosse Potential der Polyvagal-Theorie, sich selbst besser zu verstehen. Sie lernen die Grundlagen der Polyvagal-Theorie kennen, welche wichtige Erkenntnisse zur Funktion unseres Nervensystems erklärt. Sicherheit ist ein menschliches Grundbedürfnis, eine wichtige Grundlage für unsere Lebensqualität. Dabei geht es nicht um die äussere Sicherheit sondern um die innere gefühlte Sicherheit. Wenn der Vagusnerv blockiert ist, kann dies eine Vielzahl körperlicher und seelischer Symptome nach sich ziehen. Die gute Nachricht ist, wir können mittels gezielter Körperübungen, zur Regulierung des vorderen Vagus-Asts, einwirken. Diese wirken sich äusserst effektiv und positiv auf unsere gesamte Gesundheit aus.

Kursinhalt

- Grundlagen der Polyvagal-Theorie (Stephen W. Porges)
- Vagusnerv – unseren innere Gesundheitsmanager verstehen
- Was sind Trigger und wie reagiert unser Körper darauf
- Verschiedene Vagus-Übungen zur Selbstregulation
- Unsere Faszien
- Verschiedene Atemtechniken
- Weswegen Herzvariabilität so wichtig ist
- Neurogenes Zittern
- Resilienz
- Unsere innere Haltung

Kursinformationen

Datum: 26.3.2022

Kurszeit: 9 Uhr bis 16 Uhr

Ort: Flumserei, Bergstrasse 31C, 8890 Flums

Kurskosten: CHF 100.00

Maria Linter

www.bewusst.li

Telefon: 0041/795887011