

 Naturheilkunde

## Vagusnerv & Selbstregulation – Somatische Entspannungsmassage und körperorientierte Regulationstechniken

Unser Nervensystem reagiert täglich auf äußere und innere Belastungen. Anhaltender Stress, emotionale Anspannung oder hoher Leistungsdruck können dazu führen, dass

der Körper dauerhaft in Alarmbereitschaft bleibt. Die Fähigkeit, zur Ruhe zu kommen und sich zu regenerieren, geht zunehmend verloren.

In diesem praxisorientierten Seminar lernen die Teilnehmer eine sanfte, körperorientierte Methode kennen, die Elemente der somatischen Körperarbeit, der

Entspannungsmassage sowie verschiedene Regulationstechniken miteinander verbindet.

Im Mittelpunkt stehen achtsame Berührung, sanfte Mobilisationen, rhythmische Bewegungsimpulse, Elemente aus dem Holistic Pulsing, ausgewählte Techniken

im Bereich von Nacken, Kopf und Ohren. Ergänzt wird praktische Arbeit durch einfache Übungen wie Atemtechniken.

Das Seminar verbindet verständliches Grundlagenwissen über Stress, Nervensystem und Selbstregulation mit einem hohen Praxisanteil. Die Teilnehmer lernen eine

vollständige somatische Entspannungsbehandlung kennen und erhalten zahlreiche Übungen zur Eigenanwendung sowie für die Arbeit mit Klienten.

### Seminarinhalte

- Grundlagen des vegetativen Nervensystems
- Stressreaktionen verstehen und erkennen
- Bedeutung des Vagusnervs für Entspannung und Regeneration
- Somatische Körperwahrnehmung
- Aufbau einer somatischen Entspannungsbehandlung
- Sanfte Berührungs-, Halte- und Mobilisationstechniken
- Entspannende Techniken für Nacken, Kopf und Ohren
- Rhythmische Bewegungsimpulse aus dem Holistic Pulsing
- Atem-, Summ- und Stimmübungen
- Erdungs- und Körperwahrnehmungsübungen
- Einfache Selbstregulationstechniken für den Alltag
- Praktische Übungen

### Zielgruppe

Heilpraktiker, Heilpraktiker für Psychotherapie, Masseure, Entspannungstrainer, Yogalehrende, Coaches, die ihr Wissen im Bereich

körperorientierter Entspannung und Selbstregulation erweitern möchten.

### Termine

Sa, 31.10.2026

10:00–18:00 Uhr

So, 01.11.2026

10:00–18:00 Uhr

### Preis

310,00 €

### Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule  
Münster

Kaiser-Wilhelm-Ring 4-6

48145 Münster

Tel. 0251-47 883

### Seminarnummer

SSH44311026

### Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 16.08.2026

### Dozentin

## Helena Schwieterka

Jg. 1974. Nach ihrer Ausbildung zur Arzthelferin und mehrjähriger Berufserfahrung merkte sie, dass sie eine tiefere berufliche Erfüllung suchte. 2016 folgte eine Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin und Yoga-Lehrerin 2019, gefolgt von dem Reiki Meister 2022 an den Paracelsus Schulen.

Sie entdeckte sie ihre Leidenschaft für Massagen und ätherische Öle und vertiefte ihr Wissen intensiv in diesen Bereichen. Seit 2020 leitet sie ein Haus für ganzheitliche Gesundheit, in dem sie Yogakurse mit Fokus auf Entspannung und Touch & Healing Massagen – eine einzigartige Kombination aus Entspannungstechniken, Massage, ätherischen Ölen und Energiearbeit anbietet.