

 Naturheilkunde

Vagusnerv & Selbstregulation

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, Masseur, 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
Erfurt

Barbarossahof 17

99092 Erfurt

Tel. 0361-566 11 66

Seminarnummer

SSA05311026

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 17.08.2026

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.