

 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, 08.05.2027

09:00-17:00 Uhr

So, 09.05.2027

09:00-17:00 Uhr

Preis

310,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule

Regensburg

Heinkelstr. 1

93049 Regensburg

Tel. 0941-599 92 11

Seminarnummer

SSA84080527

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 16.08.2026

Dozentin

Marion Nowak

Jg. 1971, verheiratet, 3 Kinder. Fr. Nowak ist zertifizierte Wellnesstrainerin, Mitglied im Fachverband WBG e. V. und absolvierte an der Paracelsus-Schule Ausbildungen zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin, Entspannungstrainerin und Massagepraktikerin. Ihre fachlichen Kompetenzen erweiterte sie durch externe Fortbildungen, u. a. in Quantenmethoden, Biologischem Heilwissen, systemischer Aufstellung, Kinesiologie sowie einer Yogalehrer-Ausbildung. Mit einem breiten Spektrum wirksamer Methoden, gepaart mit Fachwissen, Achtsamkeit und Wertschätzung begleitet und inspiriert sie dabei, persönliche Ziele klar zu definieren und nachhaltig umzusetzen – in Einzelberatungen und praxisorientierten Seminaren. Heute ist sie mit Verantwortung und Engagement in all diesen Bereichen selbstständig tätig.