

 Naturheilkunde

Vagusnerv & Selbstregulation: Fortbildung zum Stressabbau

Suchen Ihre Klienten/innen nach Auswegen aus der Erschöpfung, doch klassische Methoden greifen zu kurz?

Wenn chronischer Stress das Nervensystem blockiert, verlieren Erholungsprozesse ihre Flexibilität. Die spürbaren Folgen in Ihrer Praxis: chronische Unruhe, hartnäckige Verspannungen, Verdauungs- und Schlafstörungen oder stille Entzündungen (Silent Inflammation).

Mit der gezielten Vagusnerv-Regulation nutzen Sie eine hocheffektive körperorientierte Entspannungsmethode, um die Regulationsfähigkeit Ihrer Klienten/innen nachhaltig zu fördern. In diesem praxisorientierten Seminar erlernen Sie, den Vagusnerv auf natürliche Weise zu aktivieren, um das vegetative Nervensystem zu beruhigen. Das fundierte Konzept kombiniert achtsame Berührungs-, Halte- und Mobilisationstechniken für Nacken, Kopf und Ohren mit rhythmischen Bewegungsimpulsen. Spezielle Atem-, Toning- und Wahrnehmungsübungen ergänzen das Repertoire.

Inhalt:

- Vegetative Nervensystem: Grundlagen, Rolle des Vagusnervs bei Ruhe und Erholung
- Stressreaktionen erkennen und einordnen
- Körperwahrnehmung und achtsame Berührung
- Strukturierter Aufbau einer somatischen Entspannungsanwendung
- Sanfte Halte-, Berührungs- und Mobilisationstechniken für Nacken, Kopf und Ohren
- Integration von Holistic Pulsing
- Atem-, Summ-, Erdungs- und Wahrnehmungsübungen
- Einwilligung, Grenzen und traumasensible Kommunikation
- Kontraindikationen, Warnzeichen und Abbruchkriterien
- Selbstregulation für Alltag und Beruf

Die Fortbildung richtet sich an Heilpraktiker/innen, Heilpraktiker/innen für Psychotherapie, Masseur, Entspannungstrainer/innen, Yogalehrende und Coaches. Die Anwendung erfolgt im Rahmen der Qualifikation und rechtlichen Befugnisse.

Erweitern Sie Ihre Fachkompetenz und unterstützen Sie Ihre Klienten/innen bei der Regeneration!

Termine

Do, 03.12.2026
10:00–18:00 Uhr

Fr, 04.12.2026
10:00–18:00 Uhr

Preis

310,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Chemnitz
Am Rathaus 4
09111 Chemnitz
Tel. 0371-51 79 81

Seminarnummer

SSH09031226

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 30.09.2026

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.