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, Masseure, 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

Sa, 10.04.2027
10:00-18:00 Uhr

So, 11.04.2027
10:00-18:00 Uhr

Preis

310,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule Düsseldorf
Hüttenstr. 4
40215 Düsseldorf
Tel. 0211-137 37 41

Seminarnummer

SSH40100427

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 14.11.2026

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 Entspannun und Touch & Healing Massagen - eine einzigartige Kombination aus Entspannungstechniken, Massage, ätherischen Ölen und Energiearbeit anbietet.