

Vagus-Therapie

12.-14.März 2025 Roland Kastner

Der **Vagusnerv** ist aus verschiedenen Gründen der bedeutendste Nerv des Parasympathikus. Wenn er nicht gut funktioniert, ist Heilung entscheidend gestört. Er spielt nicht nur auf der körperlichen Ebene und der Homöostase eine wichtige Rolle, sondern ist auch im Hinblick auf unsere sozialen Handlungsweisen, unser Erleben und der zwischenmenschlichen Kommunikation wichtig.

Der Kurs vermittelt die Wichtigkeit seines guten Funktionierens und Zusammenhänge, durch die er beeinträchtigt wird.

Es werden Argumente für die tägliche Praxis erarbeitet, um Patienten zu motivieren, sich dem Thema Entspannung zu nähern.

Theorie:

Stress / Definition

Stress / Psyche, Nervensystem, Immunsystem

Trauma: Definition, Gemeinsamkeiten und Abgrenzung zu Stress

Anatomie, Physiologie des autonomen Nervensystems

Vagus und Vagus-Quintett, Ressourcen, Achtsamkeit

Neuroplastizität und Stress

Ernährung und andere Lifestylefaktoren in Bezug zum Vagus

das Wechselspiel zwischen körperlichem Geschehen und psychischem Erleben auf der Grundlage unserer Biologie

Praxis:

Vermittlung **manueller Techniken**, die den Vagus in seiner Funktionsfähigkeit unterstützen

Praktizieren eines **Eigenübungs-Programms** für Patienten, um den Vagus zu stärken

Achtsamkeit – für Stressabbau und verbesserte Organfunktionen

Dozent: Roland Kastner, HP Psych. Dozent Myofascial Release DGMR®

Ort: Colorado Cranial Institute. Bremgartnerstr. 18 8003 Zürich

Datum: 12.-14.März 2025, 23 Std.

Kosten: 670.-

Anmeldung/Auskunft: info@cranialinstitute.com, Tel. 044 451 21 88