

# Körper-Vagus-Methode

## Starker Vagus durch Berührung



### eintägiger Selbsthilfe-Kurs für die Vagus-Regulation

Termine: 11. Januar oder 26. Januar 2025

Zeit: von 10.00 bis 17. 00 Uhr

Berlin Prenzlauer Berg, Milastraße 4

Preis pro Kurs 95 €

## Die Kraft des Vagus-Nervs durch Berührung und Bewegung stärken

In meinem Kurs verbinde ich traditionelles Wissen über die Rolle des unbewussten Nervensystems, zu dem auch der Vagus-Nerv gehört, mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, meinen persönlichen Lebenserfahrungen und meiner langjährigen Praxis als Heilpraktikerin. Besonders wichtig ist dabei die sanfte Berührung der Rosen-Methode, die dir hilft, eine tiefere Körperwahrnehmung zu entwickeln und einen direkten Zugang zu innerer Entspannung zu finden.

Auf dieser Grundlage habe ich ein Konzept entwickelt, das gezielt die Aktivierung deines Vagus-Nervs und die Förderung deiner Selbstregulation unterstützt. Sanfte Berührungen lösen Spannungen in deinem Körper und bieten dir einen geschützten Raum, um die Signale deines Körpers besser zu verstehen.

Im Kurs erhältst du Einblicke in anatomische Zusammenhänge und lernst einfache Rituale und Übungen kennen, die sich problemlos in deinen Alltag integrieren lassen. Diese stärken deinen Vagus-Nerv, fördern dein körperliches und emotionales Wohlbefinden und helfen dir, auch in herausfordernden Lebensphasen ein gesundes Gleichgewicht zu finden.

Für die Teilnahme brauchst Du keine Vorkenntnisse! Es ist natürlich von Vorteil schon Erfahrung mit der Rosen-Methode Körperarbeit zu haben. Die Bereitschaft, deinem Körper durch sanfte Berührung und achtsame Übungen etwas Gutes zu tun, reicht aber völlig aus..