# «STRESSRESILIENZ FÖRDERN DURCH VAGUS-TRAINING»

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch

www.campus3.ch

# Kursausschreibung

# «STRESSRESILIENZ FÖRDERN DURCH VAGUS-TRAINING»

## EINLEITUNG

Das Vegetative Nervensystem und v.a. der Vagus-Nerv (Parasympathikus) sorgen für die Balance von Psyche und Körper.
Die Anpassungsfähigkeit des vegetativen Nervensystems geht bei Stress und Krankheit verloren.

Den Ausgleich zwischen Sympathikus und Parasympathikus zu fördern und die Herzraten-Variabilität zu verstehen, sind zentrale Elemente dieses Kurses.
Gesundheit kann mittels Bewusstheit, Entspannung und Atmung gesteuert werden.

## ZIELE

Die Teilnehmenden

- verstehen die Herzratenvariabilität und wie sich der Herzschlag an unterschiedliche Situationen des Lebens anpasst
- lernen, wie der Parasympathikus für das "Auftanken", Regeneration und Heilung sorgt
- können Vagus-Übungen zur Entspannung und Atmung anleiten
- wissen um die grosse Bedeutung vom Schlaf und können diesbezügliche Empfehlungen vermitteln

## INHALTE

- Stress und seine Auswirkungen
- Refresher zum Vegetativen Nervensystem
- Lernen, unsere Frühwarnsysteme wahrzunehmen und darauf zu reagieren
- Gesundheit bedeutet Variation: Der Herzschlag variiert bei Signalen von aussen und innen.
- Herzfrequenz ist nicht gleich Puls
- Förderung des Parasympathikus (Vagus-Nerv) bedeutet mehr ‘Lebensfeuer’ und ermöglicht, die Gesundheit zu steuern, sowie Psyche und Körper in eine gute Balance zu bringen.
- Architektur des Schlafs

## METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Theorievermittlung
- Reflexion zur inneren Haltung und zu Glaubenssätzen

- Praktische Übungen zur Vagus-Stimulation über verschiedene Atemtechniken, Druckpunkt-Massagen und Vibration.

## KURSVORAUSSETZUNGEN

Du hast ein Diplom in Physiotherapie, Ergotherapie oder med. Massage, Craniosakraltherapie oder bist ChiropraktikerIn und HeilpraktikerIn

## LEITUNG

Dr. Monika Leitner

| Kursort | Datum | Zeiten | Kurs-Nr | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock | 10.11.2025 | 09.00 - 17.00 Uhr | 39725 | CHF 260.- |