

Vagusnerv-Meditation in unserer Praxis

Kursdatum: 28.02.2026 (SA.)

Uhrzeit: 9-12.30 und 14-17.30 Uhr (2 x 3,5h)

Kosten: 150 Fr. / 160 Eur.

Wo: Im Kursraum unserer TCM Praxis

Kursleitung: Gisela Bucher

Anmeldung: E-Mail: tcmpraxis.gb@gmail.com
oder Tel.: 041 448 22 27

Teilnehmer: max. 8



Gisela Bucher ist Heilpraktikerin
für TCM, Meditationslehrerin,
Inhaberin der Praxis und
Buchautorin

Vagusnerv-Meditation für tiefe Entspannung



28.02.2026 (SA.)
9-17.30 Uhr in unserer Praxis
(mit Mittagspause)

Praxis für TCM und
Naturheilkunde
Seetalstrasse 2,
6274 Eschenbach



Vagusnerv-Meditation zur Beruhigung Ihres Nervensystems

Lernen Sie in diesem Kurs, Ihr Nervensystem wieder herunterzufahren, tiefe Entspannungszustände und die spürbare Verbesserung Ihrer Lebensqualität. In diesem Kurs lernen Sie gezielte Übungen, wie Sie Ihren Vagusnerv aktivieren und damit Ihr Wohlbefinden steigern können. Die Aktivierung des Vagusnervs wirkt unterstützend in folgenden Bereichen:

- Der Blutdruck und die Herzfrequenz sinken.
- Die Atmung wechselt von der Brust- zur tieferen Bauchatmung.
- Die Verdauung wird angeregt und die Magen-Darm-Passage beschleunigt.
- Die Muskelspannung sinkt.
- Das Immunsystem wird angeregt.
- Chronische Schmerzen können nachlassen.

Was dieser Kurs nicht ist:

Dieser Kurs ist kein Ersatz für eine Psychotherapie und/oder für eine medizinische Behandlung. Bei schweren physischen und/oder psychischen Beschwerden wenden Sie sich bitte zunächst an Ihren Hausarzt.



Herunterfahren
&
Entspannung

- Der Vagusnerv ist eine regulierende Schaltstelle zwischen dem Gehirn und den Organen.
- Als zehnter Gehirnnerv verläuft er vom Hirnstamm im Kopf über Hals und Brust bis zum Bauchraum und läuft unter anderem zum Herzen, zu Nieren, Leber, Milz und zu den Verdauungsorganen.
- Eine aktive Funktion des Vagusnervs ist essenziell für Entspannung und Gelassenheit.

Bitte bringen Sie Ihr Mittagessen mit.

Es hat Stühle und Meditationskissen zur Verfügung.

Bitte bringen Sie auch ein Handtuch und warme Socken mit. Für Getränke ist gesorgt.

**Mehr Informationen zum Kurs über
folgenden QR-Code:**

