

23.1. und 27.2.27

Lernen Sie die Grundlagen zur Aktivierung Ihres Vagusnervs im Vagus-Tageskurs und den folgenden Gehirn-Entspannungskurs in unserer Praxis. Unser Gehirn braucht die richtigen Informationen, um auf Entspannung umzuschalten und die Regeneration einzuschalten.

Die Daten: 23.1.2027 und 27.2.2027

Zeit: 9-12.30 und 14-17 Uhr

Kosten: 150 Fr.

Anzahl: max. 8 Personen

Leitung: Gisela Bucher

Wo: Praxis für TCM und Naturheilkunde,
Seetalstrasse 2, 6274 Eschenbach

2027

Neue Vagus- Tageskurse

mit Gisela Bucher

Anmelden: direkt bei mir, per E-Mail
an: tcmpraxis.gb@gmail.com
oder per QR-Code:



Bitte bequeme Bekleidung und
Mittagessen mitnehmen.





23.1.2027

Vagus Tageskurs: Grundlagenkurs

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen zur Aktivierung Ihres Vagusnervs. Der Vagusnerv ist der längste Hirnnerv des autonomen Nervensystems (Parasympathikus) und reguliert unterbewusste Prozesse des menschlichen Organismus wie Atmung, Verdauung und Herzfrequenz und verbindet durch die Weiterleitung von körpereigenen Signalen fast alle wichtigen inneren Organe mit dem Gehirn. Er wird auch als der «Entspannungsnerv» bezeichnet. Er ist zentral an der Steuerung der Entzündungsreaktion im Körper beteiligt und beeinflusst den Stoffwechsel und das Immunsystem. Ein aktiver Vagusnerv führt zur Beruhigung des Nervensystems und zu einem Zustand von tiefer Entspannung. Dieser Kurs bildet die Grundlage für weiterführende Vagus-Kurse.

27.2.2027

Fortsetzungskurs: Selbstheilung durch das Gehirn

In diesem Kurs geht es um die Zusammenhänge von unserem Gehirn und dem Vagusnerv zur Aktivierung unserer Selbstheilung. Dabei zeige ich Ihnen Übungen für das Gehirn, damit die Reizweiterleitung der Entspannungssignale besser funktioniert; Übungen zur Verbesserung der Gehirnleistung sowie Augenübungen, die einen direkten Einfluss auf das Gehirn und das Nervensystem haben. Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene, die bereits einen Vagus-Grundlagenkurs absolviert haben.

Diese Kurse eignen sich auch für Therapeuten und Lehrer. Sie können den Kindern mit den Übungen wirklich helfen, mehr zur Ruhe zu kommen und sich besser zu konzentrieren.

spätere Kurstermine: 17.4.27 + 5.6.27

