

Vagusnerv – unser Selbstheilungs-nerv

Wie er Gefühle, Verhalten und Gesundheit beeinflussen kann

Workshop für Interessierte, die sich selbst und andere besser verstehen & alltagstaugliche Möglichkeiten zur Regulation kennenlernen möchten

Warum fällt es uns manchmal schwer, aufmerksam und freundlich zu bleiben oder unsere Handlungen zu steuern? Welche Rolle spielt das Autonome Nervensystem dabei, wie wir uns fühlen, verhalten und auf Belastungen reagieren? Und welche Zusammenhänge können beispielsweise bei Migräne, Nacken- und Rückenschmerzen, starken emotionalen Reaktionen, dem Gefühl von Handlungsunfähigkeit oder Erstarrung sowie erhöhter Infektanfälligkeit eine Rolle spielen?

Workshop-Inhalte

- Einblick ins Autonome Nervensystem
- Sympathikus, Parasympathikus & Vagusnerv – ihre Bedeutung für Gefühle, Verhalten und Gesundheit
- Praktische Übungen zur Regulation und Aktivierung des ventralen Vagusastes

Datum + Zeit

Samstag, **12. Dezember** 2026, 9:00 – 12:00 Uhr

Kosten

CHF 70.-

Teilnehmerzahl beschränkt, Anmeldung erforderlich



ANITAKIENER

Kinesiologie & Reflexologie

Komplementärtherapeutin **KT**

Mitglied **KINESUISSE**  **EMR ZERTIFIZIERT**

Holtenstrasse 6, 5722 Gränichen, 062 842 75 35
praxis@anitakiener.ch, anitakiener.ch