



Manuelle Polivagaltherapie 1

Sanfte Stimulation des Vagusnervs
Durch Übungen und Berührungen zu innerer
Sicherheit

*Weiterbildung für Psycho- und
Körpertherapeut*innen*

Unser Alltag erfordert von uns Anpassungsfähigkeit, Spontanität und schnelle Verarbeitungs- und Auffassungsgabe.

Neues und Fremdes registriert unser Unterbewusstsein als Stressor. Jeder Körper reagiert einzigartig auf verunsichernde Situationen. Und das noch bevor wir selbst die Umgebung als unsicher oder gefährlich beurteilen.

- In diesem Kurs lernen wir die Ausdrucksweise der verschiedenen psychovegetativen Reaktion auf eine unsichere Situation kennen.
- Mit den Techniken der manuellen Polivagaltherapie lernen wir den Vagusnerv zu stimulieren und auszugleichen.
- Verschiedene Übungen und Atemtechniken bieten Werkzeuge, mit denen wir gestresste und unruhige Menschen zur Ruhe - und ängstliche Menschen aus der Erstarrung - bringen können.
- Als theoretische Basis zum manuellen Arbeiten lernen wir die Grundsätze der Polivagaltherapie kennen.

Preis: 680.-

Kursort: Luzern

Datum: 23. und 24. Februar 2026 von 8.30 h bis 17.00 h

Leitung: Rea Salzmann, Therapeutin, Supervisorin odaKT

Anmeldung: info@rea-salzmann.ch