

## **A5 Alleskönner Vagusnerv: Entspannung, Selbstheilung, Sozialkompetenz**

Der Vagusnerv ist aktuell ein sehr angesagtes Thema – und das aus gutem Grund! Er ist an zahlreichen Abläufen unserer Körperfunktionen beteiligt. Als „Ruhe- und Erholungsnerv“ spielt er eine wichtige Rolle für unsere Regeneration. Er steuert wesentliche Prozesse des Parasympathikus und unterstützt den Körper dabei, sich zu entspannen und Stress abzubauen.

Ein weiterer zentraler Aspekt ist seine Bedeutung für das soziale Nervensystem: Der Vagusnerv stärkt das Miteinander, die Zugewandtheit sowie das Gefühl von Sicherheit und Verbundenheit.

In diesem Seminar erfährst du, welche Funktionen der Vagusnerv im Körper übernimmt. Anhand theoretischer Inhalte und vieler praktischer Übungen lernst du außerdem, wie sich seine Aktivität gezielt fördern lässt.

### **Inhalte:**

- Was ist der Vagusnerv und was kann er alles?
- Verlauf des Vagusnervs / die drei Stufen des Vagusnervs
- Was hat der Vagusnerv mit Wohlbefinden zu tun?
- Wie lässt sich Entspannung – Selbstheilung – Sozialkompetenz stärken?
- Übungen, die die Regeneration fördern
- Kennenlernen von Entspannungstechniken, die den Vagusnerv aktivieren

---

### **Zielgruppe**

Übungsleitende, Pflegende/Betreuende sowie Interessierte

---

### **Termine:**

09.11.2027 (Dienstag)

---

### **Ort**

Hamburg

---

### **Dauer**

9.00 - 16.00 Uhr

---

### **Preis**

130,- Euro

---

### **Kursleitung**

**Weitere Informationen**

Swantje Fuchs / Birgit Rathje  
Tel.: 040-44 13 67