

50 Möglichkeiten den Vagus zu aktivieren



John Wilks

Voraussetzung: Keine

Ein zweitägiger Workshop zur Erforschung des Vagusnervs, des „sozialen Nervensystems“ und der Polyvagal Theorie

In diesem Workshop werden wir Wege erforschen, wie wir die Verbindung zu uns selbst und zu anderen durch das Tor unseres eigenen, außerordentlich intelligenten Nervensystems vertiefen können. Wir werden verstehen lernen, wie unsere Nervensysteme auf innere und äußere Reize reagieren, indem wir insbesondere die Reaktionen unseres eigenen und des sozialen Nervensystems anderer wahrnehmen. Der Workshop wird den Vagusnerv im Rahmen der Polyvagal Theorie und des Social Engagement Systems (Stephen Porges) betrachten, und Fähigkeiten vermitteln, um unsere eigenen Reaktionen in einer sicheren und begrenzten Umgebung zu verfolgen und mit ihnen zu arbeiten.

Mehr denn je ist es heute unglaublich wertvoll zu verstehen, wie wir unser Nervensystem als Reaktion auf aktuelle Herausforderungen selbst regulieren können. In diesem Workshop werden wir einige sehr praktische Möglichkeiten erforschen, wie wir unser soziales Nervensystem und unseren "ventralen Vagus" ansprechen können, um unser Nervensystem zu beruhigen und Erfahrungen positiv zu integrieren.

Anhand einiger praktischer Übungen, die den Atem, Embodiment-Praktiken, Bewegung, Berührung, Spiel und soziale Aktivitäten einbeziehen, werden wir eine Reihe von Möglichkeiten erkunden, wie wir die vagalen Schaltkreise aktivieren können, um das Wohlbefinden sowohl in uns selbst als auch in den Menschen um uns herum zu fördern. Dies ist ein interaktiver und erfahrungsorientierter Workshop, also gönnen Sie sich bitte eine Auszeit, um abzuschalten und sich zu entspannen! Das Einschalten des ventralen Vagus ist zutiefst entspannend, beruhigend und ermächtigend, daher ist es gut, wenn Sie sich eine Auszeit gönnen, um die heilenden Tiefen Ihres eigenen Nervensystems zu erkunden. Zu verstehen, wie unser autonomes Nervensystem funktioniert, kann in unserem täglichen Leben enorm ermächtigend sein. Es kann uns helfen, uns von Schuldgefühlen zu befreien, oder vom Gefühl, dass wir herausfordernde Bereiche unseres Lebens kontrollieren müssten.

Für wen ist dieser Workshop geeignet?

Vielleicht sind Sie daran interessiert, sich eine Auszeit zu gönnen - sich zu entschleunigen, abzuschalten, sich zu regenerieren und neue Ressourcen zu sammeln.

Vielleicht sind Sie in einem helfenden oder therapeutischen Beruf tätig und möchten Ihr Wissen und Ihre Erfahrung über das autonome Nervensystem erweitern.

John Wilks: Ich praktiziere und lehre seit über 25 Jahren Light-Touch-Körperarbeit. In meinen frühen 20er Jahren entwickelte ich ein tiefes Interesse an körperzentrierter Psychotherapie und Meditation und habe seitdem auf der ganzen Welt unterrichtet. Ich habe mehrere Bücher über komplementäre Gesundheit geschrieben, mit einem besonderen Interesse an der Arbeit mit Müttern und Babys. Ich halte häufig Vorträge auf internationalen Konferenzen, und war kürzlich Gastgeber der „Human Baby Human Being“ Konferenz in Bristol. Außerdem betreibe ich eine große Online-Lehrplattform, die sich darauf spezialisiert hat, hochqualitative Schulungen für Fachleute im Gesundheitswesen anzubieten.
www.therapy-training.com