



Anmelden

Datum: 1./2.Mai 2027

Kosten: 665 CHF

Name, Vorname _____

Strasse _____ Geb. Dat _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____ Mail _____

Datum _____ Ort _____

Unterschrift _____

Beachten Sie bitte die Rücktrittsbedingungen: Die Anmeldung ist verbindlich
Es gelten untenstehende Rücktrittsbedingungen, auch im Krankheitsfall, sowie die
AGB, siehe www.rueckfuehrungen.ch.

- Bis 61 Tage vor Kursbeginn Fr. 25.-
- 60 Tage bis 31 Tage vor Kursbeginn 25 % des Gesamtbetrages
- 30 – 15 Tage vor Kursbeginn 50 % des Gesamtbetrages
- 14 – 0 Tage vor Kursbeginn 100 % des Gesamtbetrages

Isabella C. Uhlmann
Unterdorf 18
8718 Schänis
081 710 54 52
isuhlmi@bluewin.ch



Seminare mit Herz



Change of lane - somatic discovery

Stress passiert nicht.

Stress ist die Art, wie Du auf die Dinge reagierst.



POLYVAGAL-THEORIE
WEGE AUS DEM STRESSSYSTEM

Mehr Gelassenheit, innere Stärke und Resilienz zu haben,
wer wünscht sich das nicht?
Insbesondere in diesen Zeiten.



Wechseln Sie die Spur:
Weg von Anspannung hin zur Entspannung.
Entdecken Sie sich neu.

Erfahren Sie in dieser Weiterbildung, weswegen ein gut funktionierender Vagusnerv notwendig ist, um Resilienz zu trainieren und um aus alten Mustern aussteigen zu können. Werden das Nervensystem und der Vagus Nerv in die Prozesse nicht einbezogen, (über) reagiert der Körper auf scheinbar harmlose Situationen. Überall werden Übungen angeboten, um den Vagus zu stimulieren. Sicherlich, es sind gute Übungen. Nur, wenn Sie diese nicht in einen Zusammenhang stellen können, und wenn Sie nicht wissen, weswegen Sie nicht mehr in Ihrer Mitte sind, sind auch diese Übungen vorerst nur Symptombekämpfung. Das Problem ist, dass Sie so Ihre Klient*innen kaum dazu gewinnen können, solche Übungen zu machen, weil sie den Sinn nicht verstehen.

Ich möchte mehr. Ich möchte, dass Sie verstehen, wie ein wunder Nerv zu einem Wundernerv werden kann. Deshalb arbeiten wir in dieser Weiterbildung umfassender und tiefer, damit Sie mehr können, als nur Symptome zu behandeln. Basierend auf den Grundlagen der Polyvagal-Theorie, stelle ich Ihnen, nebst den polyvagen Grundlagen verschiedene therapeutische Ansätze vor. Wissen aus meinen verschiedensten Körpertherapeutischen, traumatologischen und psychologischen Aus- und Weiterbildungen fließen zusammen. Natürlich darf die Eigenerfahrung nicht fehlen, wir werden viel üben. Sie werden erfahren, wie es sich anfühlt, wenn der Vagus Nerv optimal arbeitet.

Ziel ist es:

- der Prophylaxe Aufmerksamkeit schenken,
- verschiedene Methoden und Möglichkeiten aufzuzeigen, welche bei gestressten und/oder traumatisierten Menschen hilfreich sind,
- Therapeuten so auf ihre Klienten und sich zu sensibilisieren, damit Therapie unter den Prämissen der Polyvagal-Theorie stattfinden kann.

Trauma ist ein körperliches Geschehen und kann nur über Körper gelöst werden.

Sie lernen, ihre Klient*innen ganzheitlich zu unterstützen, indem Sie

- darauf sensibilisiert werden, alte Bewegungsmuster des Klienten neu zu betrachten.
- sich mit gezielt ausgewählte Berührungen und Bewegungen, unter Einbezug der strukturellen Integration nach Ida Rolf, spezielle Akupressurpunkte und Atemtechniken, etc. vertraut zu machen.
- lernen, das kraftvolle Werkzeug der (Selbst)Regulation kennen.
- erfahren, wie Sie vor allem bei Entwicklungs-/Bindungstraumen und bei Blockaden etc. das Nervensystem neu modulieren können.
- mit Ihren Klient*innen mittels gezielten Interventionen deren seelische Stabilität und innere Sicherheit neu verhandeln.
- wissen, wie Sie Veränderungsbereitschaft Ihrer Klienten anregen können.
- Ihren Klienten dabei helfen, eine Veränderung der verinnerlichten Wahrnehmungs-, Haltungs- und Gewohnheitsmuster herbeizuführen, und zum ändern diese zu verändern.

Zusammenfassend: Sie lernen, wie Sie gezielt auf Gefühle, Wahrnehmungen und Verhalten des Klienten - und für sich - Einfluss nehmen können. Sie werden Ihren eigenen Vagus Nerv entdecken und erfahren. Ich bin sicher, dass Sie sich selten nach einer Weiterbildung so ausgeglichen fühlten wie nach diesem.

Wann: 1. /2. Mai 2027

Kosten: 665 CHF.
Sie erhalten ein ausführliches Kursskript.

Wo: Kloster Mariazell, Wurmsbach 5, 8715 Bollingen bei Rapperswil-Jona.