

Seminar-Nr. 74/2024

„Der Vagus-Nerv –die Polyvagaltheorie“

Selbstregulation in herausfordernden Situationen

Zielgruppe Pädagog*innen
Mitarbeiter*innen
in
Kinderkrippe
Kindergarten
Kinderhaus
Tagespflege
Schulkindbetreuung

In diesem Seminar erwerben Sie Kompetenzen zur Selbstregulation in herausfordernden Alltagssituationen.

Wir befassen uns mit dem Vagus-Nerv, der auch als Selbstheilungsnerv bezeichnet. Er durchstreift unseren Körper und aktiviert fast alle Organe. Er steuert maßgeblich unser vegetatives Nervensystem und ist damit an der Steuerung von Sympathikus und Parasympathikus beteiligt.

Zeitpunkt 06.11.2024

Die wichtige Botschaft: Wir können den Vagus-Nerv aktiv durch alltagsintegrierbare Übungen stimulieren und damit aktiv Einfluss auf unser psychobiologisches Wohlbefinden nehmen.

Ort IBB-Bildungszentrum
Hausham

Im Seminar geht es um:

- den Vagus-Nerv und die Polyvagaltheorie kennen
- Übungen zur Aktivierung des Vagus-Nervs
- Übungen zum Stressabbau

Seminarzeit 09.15-16.30 Uhr

Referentin Dagmar Steffan

Kosten 130,00 €