

Vagusnerv meets Breathwork - ein unschlagbares Team

Alles auf einen Blick:

Kosten	160,00 €
Zielgruppe	Ergotherapeuten, Physiotherapeuten, Interessierte Teilnahmebescheinigung



Erleben Sie einen transformierenden Tag, an dem der Vagusnerv, bewusste Atmung und Heilyoga zu einer kraftvollen Einheit verschmelzen. Dieser Workshop richtet sich an alle, die Stressregulation, innere Balance und körperliche Resilienz vertiefen möchten – unabhängig von Vorkenntnissen.

Im Laufe dieses eintägigen Workshops tauchen Sie in eine wohltuende Verbindung aus gezielter Atemarbeit, achtsamer Bewegung und klar vermitteltem Wissen ein. Sie lernen, wie Sie durch einfache Techniken Ihr Nervensystem beruhigen, innere Anspannung lösen und Sie sich wieder stärker mit Ihrem Körper verbinden. Die gezeigten Tools unterstützen Sie dabei, Energie freizusetzen, Klarheit zu gewinnen und mehr Leichtigkeit in Ihren Alltag zu bringen. Dieser Tag schenkt Ihnen Raum zum Ankommen, Durchatmen und Auftanken – und Sie nehmen praktische Impulse mit, die Ihnen langfristig mehr Balance, Präsenz und Stabilität schenken.

Hinweise

Da es ein Seminar mit vielen Interaktionsmöglichkeiten ist, gibt es zu diesem kein extra Handout.

Standort

Online

Termin(e)

Auf Anfrage

Weitere Informationen

Dozent

Christian de May
Dipl. MA Therapeut Lehrer für Rücken- und
Entspannungspädagogik BVEP e.V

Veranstaltungsort

Dieser Kurs findet überwiegend oder komplett digital statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Beginn weitere Infos, wie Sie teilnehmen können. Teilnahme an einem Online-Kurs heißt, dass wir ausschließlich mit Bild und Ton arbeiten: Bitte prüfen Sie vorab Ihre Internetverbindung.

Ihre Ansprechpartner

Carolin Göppel

Tel: 089 547179-38
E-Mail: c.goepfel@doepfer-akademie.de

Eveline Schmauß

Tel: 089 54 71 79-38
E-Mail: e.schmauss@doepfer-akademie.de