

26-K30331H Die Aktivierung der inneren Schalter - wie wir unseren Glücksnerv wecken

Beginn	Freitag, 13.11.2026, 17:00 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	40,00 €
Dauer	2 Termine
Kursleitung	Gabriele Neuhäuser
Informationen	Bitte mitbringen: Wasser, bequeme Kleidung, Handtuch, Schreibmaterial
Kursort	Saal 1, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Der als "Selbstheilungsnerv" oder "Glücksnerv" bezeichnete ventrale Vagus ist Teil des vegetativen Nervensystems und unterstützt das Wohlbefinden, positive Gefühle, mentale Stärke und das Gefühl von Sicherheit und sozialer Verbundenheit. Im Seminar zeige ich, wie wir den ventralen Vagus aktivieren können und über gezielte Bewegungen, Lockerung der Gelenke, Rhythmus, fokussierte Gedanken verbunden mit passender Musik zu innerem Gleichklang gelangen können. Wir aktivieren somit die inneren Schalter, was helfen kann, akute Anspannungen zu lösen und das Nervensystem zu regulieren sowie besseren und erholsamen Schlaf zu finden. Die Entspannungsmethode lässt sich jederzeit und überall auch ohne Musik anwenden.

siehe Vertiefungskurs 26-K30331H

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.11.2026	17:00 - 20:15 Uhr	vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
20.11.2026	17:00 - 20:15 Uhr	vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)