



Polyvagal-Theorie-Einführung

(Voraussetzung: Keine)



Mach dein Nervensystem zu deinem Freund! Dein autonomes Nervensystem verstehen und gezielt stärken. Mehr Sicherheit in dir selbst, mehr Klarheit in deinem Handeln und ein bewusster, stabiler Zugang zu deinem autonomen Nervensystem – fundiert durch die Polyvagal-Theorie.

Kursinhalt:

- Du erkennst, wie Stressreaktionen entstehen, warum Menschen mit Aktivierung, Rückzug oder Erstarrung reagieren – und wie du gezielt Regulation in Sicherheit und Verbundenheit ermöglichen kannst.
- Du entwickelst ein feines Gespür für deine inneren Zustände, lernst diese differenziert wahrzunehmen und gezielt zu beeinflussen.
- Mit einfachen, wirkungsvollen Übungen stärkst du deine Selbstwahrnehmung und deine Selbstregulation und gewinnst dadurch mehr innere Stabilität, Präsenz und Handlungssicherheit – auch in herausfordernden Situationen.
- Gleichzeitig entwickelst du ein geschärftes Verständnis für dein Gegenüber: Du erkennst schneller, was wirklich passiert, und nutzt Co-Regulation, um Sicherheit, Vertrauen und Veränderung anzubahnen.
- Du arbeitest erfahrungsorientiert und nimmst konkrete, sofort anwendbare Tools mit – für deine Praxis und deinen Alltag.

Kursdatum:

Freitag, 16.10.2026 und Samstag, 17.10.2026, 09:00 Uhr bis ca. 17:30 Uhr

Kursdauer: 14 Stunden (2 Tage) à 60 Minuten

Kurspreis:

CHF 460.00 inklusive Skript und Kursausweis

Dozent:

Christoph Schwab

Anmeldung:

Online über unsere Plattform www.trisana.ch