

## Vagusnerv-Aktivierung – Entspannung über das Nervensystem

### Beschreibung

Ein dauerhaft hoher Stresslevel hält unser Nervensystem im Alarmzustand und erschwert Entspannung, Regeneration und innere Balance. Der Vagusnerv spielt dabei eine Schlüsselrolle: Er ermöglicht dem Körper, von Anspannung in Ruhe zu wechseln. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, wie sie den Vagusnerv gezielt aktivieren können, um schneller abzuschalten, Stressreaktionen zu reduzieren und mehr innere Stabilität zu erleben.

Der Workshop verbindet verständliches Hintergrundwissen mit einfachen, sofort umsetzbaren Übungen. Alle Methoden sind niedrigschwellig, ohne Vorkenntnisse nutzbar und lassen sich leicht in Arbeits- und Alltagsroutinen integrieren.

### Inhalte

- Nervensystem & Stress verständlich erklärt
- Rolle des Vagusnervs bei Entspannung
- Atemtechniken zur Beruhigung
- Sanfte Bewegungs- und Körperwahrnehmungsimpulse
- Kurze Achtsamkeitsübungen für den Alltag

### Methodik

- Kurze Theorie-Impulse
- Geführte Atem- und Achtsamkeitsübungen
- Alltagstipps zur Selbstregulation

## Rahmenbedingungen & Organisation

**Dauer:** nach Absprache

**Teilnehmeranzahl:**

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN- Anzahl offen

**Unsere Empfehlung:** 2 Stunden Workshop

**Format:** online oder in Präsenz

**Hinweis Präsenzformat:**

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen  
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



**Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva  
& Johanna Klett | Junior Projektmanagement**  
Tel. Teresa Hegmann: 0421.377.084.10  
Mobil Teresa Hegmann: 0151-19407136  
Mail: [teresa.hegmann@institut-caterva.de](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



*Schwärmen Sie mit uns!*