Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Klagenfurt, im März 2024

Vagusnerv Aktivierung und Faszientechniken ONLINE

Entspannung und Revitalisierung des Körpers: Praktische Anwendung von Yoga, Atemtechniken und mehr

Ziele der Ausbildung:

In dieser umfassenden Ausbildung vermitteln wir Ihnen effektive Methoden zur Förderung der körperlichen Entspannung und zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. Unser Ziel ist es, Ihnen nicht nur theoretisches Wissen, sondern auch praktische Tools an die Hand zu geben, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können, um:

Ein tieferes Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Nervensystem und körperlichem Wohlbefinden zu entwickeln.
Die Kunst der Entspannung durch Yoga, spezifische Atemtechniken, Vagus Nerv Aktivierung und Faszientechniken zu meistern.
Mehr Ruhe und Freiheit im Körper zu erleben, Stress effektiv zu reduzieren und das allgemeine Lebensgefühl zu verbessern.
Inhalt der Ausbildung:

Einführung in das Nervensystem und seine Bedeutung für Entspannung und Wohlbefinden: Ein Überblick darüber, wie unser Nervensystem funktioniert und wie es unsere Stressreaktionen und Entspannungsfähigkeit beeinflusst.
Yoga zur Entspannung: Praktische Yoga-Sessions, die speziell darauf ausgerichtet sind, das Nervensystem zu beruhigen und körperliche sowie geistige Entspannung zu fördern.
Atemtechniken für die Aktivierung des Vagusnervs: Erlernen Sie verschiedene Atemtechniken, die gezielt den Vagusnerv stimulieren, um Entspannung zu fördern und das Stressniveau zu senken.
Faszientechniken zur körperlichen Freiheit: Entdecken Sie, wie Faszientechniken nicht nur die körperliche Beweglichkeit verbessern, sondern auch zur Entspannung beitragen können, indem sie Verspannungen lösen und die Körperwahrnehmung verbessern.
Integration der gelernten Techniken in den Alltag: Wir zeigen Ihnen, wie Sie die erlernten Techniken leicht in Ihren täglichen Ablauf integrieren können, um dauerhaft von mehr Ruhe, körperlicher Entspannung und Freiheit zu profitieren.

LG-Nr.: H24071
Änderungen vorbehalten !!!

Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Zielgruppe:

Diese Ausbildung richtet sich an alle, die ihr Wohlbefinden steigern, Stress reduzieren und praktische Entspannungstechniken erlernen möchten, sei es für den persönlichen Gebrauch oder zur beruflichen Weiterbildung in den Bereichen Gesundheitsförderung, Wellness und Fitness.

Abschluss und Zertifikat:

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat, das ihre Fähigkeiten und ihr Wissen über die praktische Anwendung von Entspannungstechniken, Yoga, Vagus Nerv Aktivierung und Faszientechnik bestätigt. Von meinem iPhone gesendet.

Unterrichtseinheiten: 5

Referentin: Kerstin Rossmann