



DEN VAGUS BEWEGEN

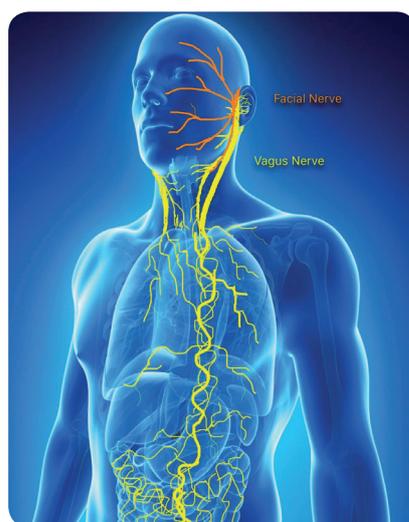
AUFBAUKURS MIT DEM TUNING BOARD

Mit Dr. Darrell Sanchez (USA)*



Der Vagus-Nerv ist absolut wesentlich für unser Wohlbefinden und unser Überleben. Er steht mit all unseren inneren Funktionen in Verbindung, mit der Umwelt und unseren Beziehungen zu anderen. Und der Vagus-Nerv vermittelt in Millisekunden und damit in Rekordtempo ständig Botschaften zwischen unserem Gehirn und unseren Organsystemen. In diesem 2-tägigen Aufbaukurs mit Dr. Darrell Sanchez, dem Erfinder des genialen Tuning Boards, steht der optimierte Zustand und die angestrebte Flexibilität unseres Vagus-Nervs im Zentrum.

Ein gesunder und optimal eingestellter Vagustonus zeichnet sich durch eine grosse Elastizität und Resilienz aus. Dadurch trägt er essenziell zum Gleichgewicht einer Person bei. Aus diesem gut ausbalancierten Zustand heraus **können wir Liebe, soziale Verbundenheit, Aufregung, Aktivität und dann problemlos auch wieder Ruhe berühren, meditieren, voll und ruhig atmen, leicht verdauen und unseren Herzrhythmus optimieren.** Wir durchlaufen unablässig Zyklen durch unser dreieiniges autonomes, stark vagal gesteuertes



Reaktionssystem (das soziale, sympathische, parasympathische), die uns zu dem führen, was wir in un-

DATUM:

14. - 15. Dezember 2022
(Mittwoch - Donnerstag)

KURSZEITEN:

Jeweils von
10.00 - 13.00 und
14.30 - 17.30 Uhr
Insgesamt 12 Weiterbildungs-
stunden

KOSTEN: CHF 510.–

KURSORT:

Zentrum für Innere Ökologie,
Freischützgasse 1, 8004 Zürich

SPRACHE:

Englisch (mit deutscher
Übersetzung)

BEDINGUNGEN:

Vorherige Teilnahme an einem
Einführungskurs mit dem Tuning
Board

KURSBEDINGUNGEN:

Die schriftliche Anmeldung mit
hintenstehendem Talon ist ver-
bindlich. Bei einem Rücktritt bis
21 Tage vor Kursbeginn werden
Fr.100.- an Bearbeitungsgebühren
fällig. Bei Abmeldung weniger als
21 Tage vor Kursbeginn müssen die
ganzen Kurskosten bezahlt werden.
Dies gilt auch im Krankheitsfall.
Wenn eine Ersatzperson gestellt
werden kann, entfallen diese
Kosten. Versicherung ist Sache
der Teilnehmenden. Wir empfeh-
len eine Annullierungskosten-
Versicherung.



Augenmerk nicht nur aufs Gegenüber, sondern weist immer auch auf den eigenen Zustand hin - den wir auch klar und bewusst verfolgen können. **Die Flexibilität des eigenen Vagussystems ist für die Art der Begleitung von anderen ein Schlüssel.** Wer selber in sich eine vom Vagus geprägte Ordnung trägt, kann anderen viel besser und mit weniger Anstrengung ermöglichen, den gesunden Vagus-tonus bei sich auch wieder herzustellen.

serer inneren und äusseren Wirklichkeit erfahren. Ein Verlust der Elastizität des Autonomen Nervensystems verweist auf traumatischen Stress, Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS), innere Fixierung und reduzierte bis fehlende Orientierung.

In dieser 2-tägigen Weiterbildung zeigt uns Darrell Sanchez mit dem Support seines Tuning Boards verschiedene Übungen, die darauf abzielen, den Vagus-tonus einer Person zu erkennen. Dabei richtet er sein

** Dr. Darrell Sanchez, der Erfinder der Tuning Boards™, ist Bewegungs- und Psychotherapeut, Rolfer, SE- und Craniosacral Therapeut. Er ist auch professioneller Tänzer und Tanzlehrer. Seit 1974 bewegt er sich im Feld der heilenden Künste als Studierender, Praktizierender, Dozent und Therapeut. Das verbindende Element in dieser Vielseitigkeit ist sein Wunsch, kreative Transformation als Gesamterfahrung für den ganzen Menschen zu ermöglichen.*



Anmeldetalon: Ich melde mich gemäss den vorne genannten Bedingungen an für das Seminar «DEN VAGUS BEWEGEN» mit Dr. Darrell Sanchez vom 14. - 15. Dezember 2022:

Name Vorname.....

Strasse PLZ/Ort.....

Beruf Telefon.....

E-Mail Fax.....

Ort/Datum Unterschrift.....

Anmeldung senden an: ZENTRUM FÜR INNERE ÖKOLOGIE, Freischützgasse 1, 8004 Zürich
Tel. 044 218 80 80 • info@polarity.ch • www.polarity.ch