

NERVUS VAGUS-TOOLBOX FÜR DIE PRAXIS

bei Burnout/Depression, Ängsten,
Stress & psychosomatischen Beschwerden



EINFÜHRUNG UND FORTBILDUNGSÜBERSICHT

1

Das **Nervensystem** ist bei sehr vielen **psychischen und somatischen Beschwerdebildern** **massgeblich beteiligt**. Insbesondere der **Nervus Vagus** besitzt einen **grossen Einfluss und unterstützenden Ansatzpunkt bei Burnout/Depression, Ängsten, Stress, psychosomatischen Beschwerden wie Tinnitus, Nacken-, Kiefer-, Schulter- und Rückenschmerzen, Verdauungsproblemen**.

Sie lernen in den Fortbildungen **körperorientierte Interventionen** kennen, um die **Selbstregulation** im Alltag zu fördern und somit das **Nervensystem unterstützend auszugleichen**.

Grundlagenfortbildung

Die **Grundlagenfortbildung** dient einem **Überblick** und **ersten unterstützenden Übungen**. Sie dauert 1 Tag.

Vertiefungsfortbildung

Die **Vertiefungsfortbildung** kann als **umfassende und vertiefende Fortbildung** mit **weiteren Übungen für die Praxis, Kleingruppentrainings, Q+A** sowie **1:1 Coaching** zur **Umsetzung in die Praxis** besucht werden. Sie umfasst 35 Stunden, aufgeteilt auf 4.5 Tage sowie 6 Online-Q+As und eine Coachingstunde. *Die Teilnahme geht nach Absprache auch ohne den vorherigen Besuch der Grundlagenfortbildung.*



FORTBILDUNG «NERVUS VAGUS GRUNDLAGEN FÜR DIE PRAXIS» -

VAGUS-TOOLS BEI DEPRESSION/BURNOUT, ÄNGSTEN, STRESS UND PSYCHOSOMATISCHEN BESCHWERDEN

Sie lernen die **Grundlagen und Funktionen** des Nervus Vagus inkl. **Tools zur Regulierung des Nervensystems** kennen und erhalten wertvolle **Hinweise zur Praxisintegration** bei Menschen mit **Stresssymptomatik, psychosomatischen Beschwerden, Depression, Angst** und anderen Themen, die mit der **Regulation des Nervensystems** im Zusammenhang stehen.

Dauer: 7 Stunden

Durchführungsort: Online oder Appenzell (s. Kursdaten)

Themenschwerpunkte

- Grundlagen und Funktionen des Nervus Vagus für die Praxis
- Tools zur Regulierung des Nervus Vagus
- Live-Online-Therapeutentraining zur Stärkung der Übungsanleitungskompetenzen sowie wertvolle Hinweise zur Praxisumsetzung und Fragen klären

Fortbildungsziele

- Sie kennen einige wichtige Merkmale des Nervus Vagus
- Sie wissen, worauf sich die Polyvagaltheorie nach Stephen W. Porges bezieht
- Sie sind in der Lage, mögliche Probleme im Zusammenhang mit einer Funktionsstörung des Nervus vagus und benachbarter Hirnnerven in Betracht zu ziehen
- Sie können Möglichkeiten der Aktivierung des vorderen Vagus-Asts aufzählen und kennen Übungen zur Selbsthilfe, die Sie anleiten können (mit Ihren Notizen)
- Sie sind in der Lage, die Selbstwahrnehmung Ihrer Klienten zu schulen, um den Effekt der Übungen zu unterstützen
- Sie haben selbst verschiedenste «Vagus-Übungen» ausprobiert und die Selbstregulationsmechanismen erfahren
- Sie kennen die Indikationen und Kontraindikationen der Vagus-Übungen
- Sie können das Gelernte in die Arbeit in Ihrer eigenen Praxis integrieren und wissen, welche Punkte Sie bei den Anleitungen besonders beachten müssen

2

Voraussetzungen: TherapeutIn und andere helfende Berufe; keine weiteren Voraussetzungen

Durchführungsform

- Online via Zoom (live) oder vor Ort in Appenzell
- Ausführliches Skript zur optimalen Begleitung und Praxisumsetzung
- Powerpoint und Flipchart zur Wissensvermittlung
- Exklusiver Zugang zum Vagus-Webinar und Repetieren des Inhalts und der Übungen

Gruppengrösse: 5 - 16 TN

Akkreditierung:

- KomplementärtherapeutInnen: EMR-/ASCA-konform ausgerichtete Fortbildungsbestätigung
- PsychologInnen/PsychotherapeutInnen: Akkreditiert bei FSP und SBAP

BONUS: Audio-Dateien mit den Vagus-Übungen (CH-Deutsch und Hochdeutsch) zur eigenen Vertiefung

Kosten: 350.- CHF inkl. Unterlagen und Audios

Anmeldeschluss: 14 Tage vor Kursbeginn.

Daten 2025 (08.30-16.30 Uhr)

- 14.3.2025 (online)
- 1.5.2025 (Appenzell)
- 4.7.2025 (online)

Anmeldung und AGBs via Anmeldeformular: www.justbe.care/events





VERTIEFUNGSFORTBILDUNG «NERVUS VAGUS TOOLBOX FÜR DIE PRAXIS»

VAGUS-TOOLS BEI DEPRESSION/BURNOUT, ÄNGSTEN, STRESS UND PSYCHOSOMATISCHEN BESCHWERDEN

Sie lernen **weitere wertvolle Tools zur Regulierung des Nervensystems** kennen und erhalten **vertiefende Hinweise zur Praxisintegration** bei Menschen mit **Stresssymptomatik, psychosomatischen Beschwerden wie Kopf-, Nacken-, Kiefer- oder Rückenschmerzen, Depression/Burnout, Angst** und anderen Themen, die mit der **Regulation des Nervensystems** im Zusammenhang stehen.

Dauer: 35 Stunden à 55 Minuten; aufgeteilt auf:

- 4 Modultage à 6 Stunden (vor Ort in Appenzell oder online)
- 6 Q&A (online)
- Praxishalbtage mit Integration des Gelernten, Fallbesprechungen und Abschlussprüfung (vor Ort oder online)
- 1:1-Coaching

Durchführungsort: Online oder Appenzell (s. Kursdaten)

Themenschwerpunkte

- Modultag 1: Den **Nervus Vagus wieder ins Gleichgewicht bringen, sich erden und ins Vertrauen kommen** und **Schlaf**
- Modultag 2: Toolbox **Stressbedingte psychosomatische Beschwerden** (Schwerpunkt **Kiefer/Nacken/Schultern/Rücken**)
- Modultag 3/4: Toolbox **Depression/Burnout und Angst/PTBS**
- Modultag 4: Toolbox **Medizinisches Qigong als langfristiges Vagustraining**

4

Fortbildungsziele

- Sie haben **selbst verschiedenste «Vagus-Übungen»** ausprobiert und die Selbstregulationsmechanismen erfahren
- Sie kennen die **Indikationen und Kontraindikationen** der Vagus-Übungen
- Sie können das **Gelernte in die Arbeit in Ihrer eigenen Praxis integrieren** und wissen, welche Punkte Sie bei den Anleitungen besonders beachten müssen
- Sie **erweitern Ihre Toolbox an Übungen und Möglichkeiten zur Regulierung des Nervensystems** und zur Förderung der Resilienz im Allgemeinen
- Sie sind in der Lage, **spezifisch bewährte Tools bei verschiedenen Beschwerdebildern** (Stress, muskuläre Verspannungen, Schlafprobleme, Depression/Burnout, Angst, PTBS) als Ergänzung eines Behandlungskonzepts im Rahmen Ihrer beruflichen Fähigkeiten und **Kompetenzen korrekt einzusetzen und Klienten zu Veränderungsprozessen und zur Stärkung des Nervensystems anzuleiten**



- Sie haben **die Toolbox selbst ausprobiert und Effekte wahrgenommen** und integrieren die Übungen in Ihren Alltag und Praxistätigkeit, die sich für Sie besonders bewährt haben
- Durch die Q+A sowie die Trainingsteile in den Kleingruppen und das Einzelcoaching erwerben Sie die **Sicherheit, die Toolbox in Ihre Praxistätigkeit sofort effektiv zu integrieren**
- Sie kennen **Möglichkeiten zur langfristigen Regulierung des Nervus Vagus** und zur **Selbstfürsorge und Stärkung der Resilienz** durch Kenntnisse aus dem Medizinischen Qigong

Voraussetzungen

Sie verfügen über eine **fundierte Grundausbildung** zur Unterstützung von Klienten/Patienten. Zugelassen werden **PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, Physio-, Komplementär- und AlternativtherapeutInnen, ÄrztInnen** und weitere **Fachpersonen aus Gesundheits- und Helferberufen wie Coaches, BeraterInnen, Hebammen oder Pflegefachpersonen**, die Menschen auf dem Weg in die Gesundheit und auch präventiv unterstützen und noch ganzheitlicher unterstützen möchten.

Falls Sie die Grundlagenfortbildung nicht absolviert haben: Sprechen Sie mich an info@justbe.care Sie können die Grundlagen vorgängig erwerben.

Durchführungsform

- Online via Zoom (live) oder vor Ort in Appenzell
- Ausführliches Skript zur optimalen Begleitung und Praxisumsetzung
- Powerpoint und Flipchart zur Wissensvermittlung
- Exklusiver Zugang zum Vagus-Webinar und Repetieren des Inhalts und der Übungen
- Online via Zoom: Q+A (live)
- 4 Modultage und Abschlussstag in Appenzell oder online (siehe Daten!)
- Buch «Feldenkrais für die Seele» und Skript pro Modul zur optimalen Begleitung und Praxisumsetzung
- Powerpoint und Flipchart
- Kleingruppentrainings
- 1:1 Coaching (online oder vor Ort)

5

Gruppengrösse: 5 - 16 TN/Modultag

Akkreditierung:

- KomplementärtherapeutInnen: EMR-/ASCA-konform ausgerichtete Fortbildungsbestätigung
- PsychologInnen/PsychotherapeutInnen: Akkreditiert bei FSP und SBAP

Bonus: Audio-Dateien mit den Vagus-Übungen (CH-Deutsch und Hochdeutsch) zur eigenen Vertiefung sowie das Buch «Feldenkrais für die Seele» zur Vertiefungsfortbildung und die Aufnahme und Empfehlung auf der neuen Therapeutenliste ganzheitlich arbeitender Therapeuten (wenn gewünscht und Prüfung bestanden!) an Hausärzte, Institutionen etc.

Kosten: 2 440.- CHF inkl. Unterlagen, Buch und Audios (Frühbucherpreis bis 30.4.2025: 1 999.-CHF)



Bei Platz können auch einzelne Fortbildungsmodultage besucht werden inkl. Fortbildungsbestätigung (jedoch ohne Garantie zur Akkreditierung!); Preis pro Modul (Tag): CHF 450.- inkl. Besuch des nachfolgenden Q&A sowie Buch, Unterlagen und Zugang zu den Audio-Übungen.

Anmeldeschluss: 30 Tage vor Kursbeginn.

Daten 2025

Präsenz-Fortbildung Donnerstag/Freitag in Appenzell (09.30-17 Uhr; 1.5h Mittagspause)

- Modultage 1+2: 4.&5.9.2025
- Modultage 3+4: 30.&31.10.2025
- Abschlussmodul: 12.12.2025 (9-13 Uhr)

Q+A online (freitags, 17-18 Uhr)

- 19.09.2025
- 03.10.2025
- 17.10.2025
- 07.11.2025
- 21.11.2025
- 28.11.2025

1:1 Coaching

Individuelle Termine (online oder vor Ort; individuelle Terminvereinbarung)

Online-Fortbildung Donnerstag/Freitag (08.30-15.30 Uhr; 1h Mittagspause)

- Modultage 1+2: 25.&26.9.2025
- Modultage 3&4: 13.&14.11.2025
- Abschlussmodul: 19.12.2025 (08.30-12.30 Uhr)

Q+A online (freitags, 17-18 Uhr)

- 03.10.2025
- 17.10.2025
- 07.11.2025
- 21.11.2025
- 28.11.2025
- 12.12.2025

1:1 Coaching

Individuelle Termine (online oder vor Ort; individuelle Terminvereinbarung)

Falls es nicht jedes Mal möglich ist, live dabei zu sein, besteht die Möglichkeit, mit den Aufzeichnungen die Q&A nachzuholen und im Einzelcoaching aufzuarbeiten.

Anmeldung und AGBs via Anmeldeformular: www.justbe.care/fortbildung

→ **Haben Sie noch Fragen?** Dann melden Sie sich für ein **kostenloses und unverbindliches Beratungsgespräch:** info@justbe.care

NEUGIERIG AUF WEITERE HINTERGRUNDINFOS ZU DEN FORTBILDUNGEN?



NERVUS VAGUS-FORTBILDUNGEN UND IHRE VORTEILE

Sie möchten:

- ✓ **Eine Fortbildung, die Sie nicht nur absitzen, sondern in der Sie wirklich hilfreiche Techniken und Interventionen zur sofortigen Integration** in Ihre Praxistätigkeit kennen lernen
- ✓ Ihr **Wirkungsfeld erweitern** und Ihre ganzheitlichen Behandlungen **noch effektiver und nachhaltiger gestalten**
- ✓ **Kurze und einfache Übungen kennen lernen**, die bei 8 von 10 Klienten eine sofortige spürbare Veränderung im Nervensystem bewirken und so auch **im Alltag angewandt** werden können
- ✓ Möglichkeiten, die auch Ihnen gut tun und Sie selbst zu Ihrer **Selbstfürsorge** einsetzen können und so **entspannter und zufriedener** sind
- ✓ **Profitieren von der jahrelangen Expertise** der Fortbildungsleitung als Psycho- und Komplementärtherapeutin, ohne dass Sie selbst über CHF 100`000.- in dieses Wissen und Tausende von Stunden in weitere Ausbildungen stecken müssen für die **Quintessenz** dieser kompakten und trotzdem fundierten Fortbildung
- ✓ **Themenspezifische Modulschwerpunkte und unterschiedliche Zeiten zur Teilnahme** an der Fortbildung und eine **vertiefende Begleitung**, sodass Sie das **Gelernte sofort in Ihre Praxistätigkeit integrieren** können
- ✓ Wählen zwischen einer kurzen Fortbildung und Überblick in das Thema Nervus Vagus und einer ganzheitlichen Vertiefung des Themas über mehrere Monate in Modulblöcken
- ✓ Eine **EMR-/ASCA-konform** ausgerichtete Fortbildungsbestätigung für KomplementärtherapeutInnen, **akkreditiert** als Fortbildung für PsychologInnen bei der **FSP und SBAP**



ZWEI PUNKTE, DIE MICH ZU MEINEM HERZENSPROJEKT FÜHRTEN

1. **Mit Worten** bin ich als Psychotherapeutin oft an **Grenzen** gestossen, habe mich hilflos gefühlt und war nicht zufrieden mit den Therapieerfolgen. Auch wenn es eine gute Sitzung war, fehlte dann der **spürbare Effekt und Transfer in den Alltag** der Klienten. Die **"Übungen"** wurden meist **nicht durchgeführt** und **hatten zu wenig Nutzen zur Selbsthilfe**, weswegen die Klienten sie auch nicht umsetzten. Das frustrierte mich.
2. Meine **eigene Geschichte**: Mein **Körper hatte lange keine Stimme**, nur der "Kopf". Bis es irgendwann durch einen Tanzunfall und unüberhörbaren körperlichen Beschwerden und **Schmerzen** nicht mehr anders ging, als **hinzuhören ...**



MEINE ERKENNTNISSE DER LETZTEN 10 JAHRE?

Ich erkannte (schmerzhaft) durch den Tanzunfall und **meine ungunigen Gewohnheiten** aus dem Studium (nach vorne gebeugtes Sitzen über Stunden, aufrechtes Tanzen durch Muskelkraft etc.), dass **"der Kopf" (die Psyche)** zwar ein **wichtiger Teil**, jedoch nur *ein* Teil des Ganzen ist und ein wichtiges Puzzlestück **bisher gefehlt hatte**: Der **Körper und seine Rückmeldungen!**

Durch den **vermehrten therapeutischen Einbezug des Körpers und der Psyche** (auch durch die Feldenkrausausbildung) sah ich **deutlichere und raschere Therapiefortschritte** - die Prozesse wurden spür- und erlebbarer für die Klienten. Durch **konkrete Übungen** und der Bewusstwerdung ihrer Gewohnheiten konnten viele sich **nachhaltig selbst helfen**.

So wurden die **Therapieverläufe effektiver und nachhaltiger** und mein Ruf als **"ganzheitlich arbeitende Therapeutin"** (Körper & Psyche) sprach sich schnell herum - viele Klienten nahmen **monatelange Wartezeiten** auf sich, um ganzheitlich zu lernen, sich selbst im Alltag besser zu unterstützen ohne X Therapeuten und Terminstress neben der Arbeit.



Auf diesem langen Weg lernte ich viele **hilfreiche Tools zur Unterstützung** dieser Zusammenarbeit zwischen Körper und Psyche kennen, die **Klienten gut in den Alltag integrieren** können.

Immer wieder kamen **Anfragen von Therapeuten**, die diese **konkreten Tools erlernen** wollten, um ihre Klienten **ebenso ganzheitlich zu unterstützen**. So entstanden vor einigen Jahren die ersten Kurse und nun diese Fortbildung, dieses **praxisbewährte Wissen** noch systematischer weiterzugeben. Das war die Motivation und Auslöser für die Fortbildungsangebote.



WAS ANDERE ÜBER MEINE FORTBILDUNGEN SAGEN ...



«Ich bin unglaublich dankbar für das Vagus Webinar. Nadja hat eine wunderbare Art, ihr Wissen verständlich und informativ zu vermitteln. Dank ihr kann ich das Erlernte täglich in meiner Praxis einbauen – in Ergänzung zu meiner Hauptmethode Ayurveda.»

Pierina Cathomen, Ayurveda Therapeutin, Flims

„Nadja hat ein wunderbares Talent ihren Unterricht fröhlich, kurzweilig und mit viel Hingabe den Zuhörenden auf kreative Weise nahezubringen. Es macht einfach Spass, ihrer kompetenten und wertschätzenden Art zu lauschen und durch die professionelle Vermittlung leicht und unangestrengt aufzunehmen. Ich schätze Nadja sehr, und ich kann sie als Therapeutin sowie als Dozentin sehr empfehlen.“

Martina Pecka, Dipl. Körper- und Atemtherapeutin LIKA, Vorstand Atemfachverband, Remigen, www.martina-pecka.ch



«Vielen Dank für Dein Webinar zum Nervus Vagus. Ich mag Deine ruhige sympathische Art. Das Webinar ist durch die Abwechslung von Theorie und Praxis sowie durch Deine anschaulichen Klientenberichte und Metaphern sehr eingängig und kurzweilig. Die direkte praktische Umsetzung und das selber Erleben der Veränderungen nach den Übungen hat mich gepackt.»

Dr. Jennifer Dillmann, Leitende Psychotherapeutin Psychosomatik Klinikum Fulda (D)

«Ich schätze Nadja Zöch-Schüpbach als kompetente, achtsame und sehr sympathische Kursleiterin. Dank ihrer erfrischenden Art der Stoffvermittlung wird jede Kurseinheit zu einer kurzweiligen und spannenden Zeit. Für mich als KomplementärTherapeutin der Methode Polarity sind die Körperübungen des Vagus Therapeuten Trainings eine wertvolle und optimale Ergänzung zum Polarity Yoga. Ebenso hilft mir das ganzheitliche denken und handeln sowie das psychologische Fachwissen - das Nadja leicht verständlich in die Kurse einfließen lässt - mein methodenspezifisches Wissen zu vernetzen und erweitern. Nadjas Kurse sind für mich ein grosser Mehrwert und bereichern meinen Praxisalltag enorm.»



Marianne Raschle, Polaritytherapeutin, KomplementärTherapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT, Gossau



«Ich hatte das Vergnügen, Nadja zuerst als Supervisorin kennenzulernen. Sie besitzt eine außergewöhnliche Auffassungsgabe und zeichnet sich besonders darin aus, komplexe Themen auf verständliche und zugängliche Weise zu vermitteln. Ihre Fähigkeit, Themen mit vielen Beispielen zu erläutern, macht den Lernprozess äußerst effektiv und interessant.

Besonders beeindruckt war ich von dem von ihr erstellten Webinar. Es war nicht nur tiefgründig und informativ, sondern enthielt auch eine Fülle von nützlichen Tipps und praktischen Übungen. Dies hat mir nicht nur geholfen, das Thema besser zu verstehen, sondern auch konkrete Schritte aufgezeigt, wie ich das Gelernte in die Praxis umsetzen kann.

Insgesamt kann ich Nadja als Supervisorin und Therapeutin wärmstens empfehlen. Ihre Fähigkeiten, Wissen zu vermitteln und komplexe Konzepte verständlich zu machen, sind beeindruckend, und ich bin dankbar für die wertvollen Erkenntnisse, die ich durch sie gewonnen habe.»

Renate Fuchs, Dipl. hol. Kinesiologin, Komplementärtherapeutin OdaKT, Teufen AR

«Viele der Übungen haben Platz gefunden in meiner täglichen Self-Care-Praktik. Ebenso nutze ich sie fast bei jeder Sitzung, um meinen Klienten behutsam und gleichzeitig auch sehr direkt eine gefühlte Erfahrung von Präsenz zu vermitteln. Sehr bewährt haben sich die Übungen, wenn Klienten sie für sich regelmässig anwenden bei Bewegungs-Einschränkungen, Schmerzmustern, Nervosität, Angstzuständen u.v.m. Es bringt sie wieder näher zu sich selbst.»



Nicole Stöckli, selbstständige Lebensberaterin und Therapeutin, Murten



«Ich habe Nadja im Rahmen einer Supervision kennen und schätzen gelernt. Ihre sympathische Ruhige und kompetente Art macht Wissensvermittlung stets zu einem Erlebnis. Durch Nadja und ihr Webinar «Selbstregulation im Alltag fördern», bin ich auf den Nervus Vagus aufmerksam geworden. In meinen komplementärtherapeutischen Praxisalltag lassen sich die einfachen, aber sehr wirkungsvollen Übungen optimal integrieren.»

Christoph Pfister, Komplementärtherapeut in eigener Praxis, Ziegelbrücke

«Der Online-Kurs zum Vagusnerv von Nadja war eine echte Bereicherung für mich. Ihre fundierten Kenntnisse und ihre einfühlsame und sympathische Art haben mir geholfen, ein tieferes Verständnis für die Bedeutung des Vagusnervs zu entwickeln. Ich bin begeistert von dem Kurs und den enthaltenen Übungen kann den Kurs nur weiterempfehlen.»

Paola Deutschmann, approbierte Psychotherapeutin, Bad Krozingen (D)



«Das Vagus-Webinar hat mir einen vertieften Einblick in das Thema gegeben und auch mehr Bewusstheit dafür geschaffen, was auf Systemebene bei meinen Patienten passiert. Ich bin dankbar für die einfachen und leicht umzusetzenden Übungen, deren Effekt ich auch gerade an mir selber erleben durfte.»

Regula Meile, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, online unterwegs

→ Möchten Sie sich definitiv anmelden? <https://justbe.care/fortbildung>

→ Haben Sie noch Fragen? Dann melden Sie sich für ein **kostenloses und unverbindliches Beratungsgespräch**: info@justbe.care

Übrigens: Die **Grundlagenfortbildung** hatte bereits **über 500 begeisterte TeilnehmerInnen** in den letzten Jahren ...

Erleben auch Sie den Effekt der Übungen zur Regulierung des Nervus Vagus bei sich und Ihren KlientInnen!

Ich freue mich riesig auf Sie!

Herzlich, Ihre



Nadja Zöch-Schüpbach

Eidg. anerk. Psychotherapeutin, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom OdA KT, Methode Feldenkrais®
Supervisorin OdA KT
Ausbilderin mit eidg. FA

