

# 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 6 Halbtagesmodule 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

#### 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:** TherapeutInnen und Fachpersonen, die unterstützend mit Menschen arbeiten; 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:** 6 - 24 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 2026 (08.30-16.30 Uhr)**

- Freitag, 23.1.2026 (online)
- Freitag, 13.3.2026 (online)
- Freitag, 1.5.2026 (online)
- Freitag, 10.7.2026 (online)

**Anmeldung** und AGBs via Anmeldeformular: [www.justbe.care/events](http://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:

- 6 Modulhalbtage à 4 Stunden (online)
- 6 Q&A (online)
- Praxishalbtage mit Integration des Gelernten, Fallbesprechungen und Abschlussprüfung (vor Ort oder online; nach Absprache mit den TN)
- 1:1-Coaching

**Durchführungsort:** Online

#### Themenschwerpunkte

- Modul 1: Den **Nervus Vagus** wieder ins Gleichgewicht bringen, sich erden und ins **Vertrauen** kommen
- Modul 2: Toolbox **Stressbedingte psychosomatische Beschwerden**
- Modul 3: Toolbox **Beschwerden in Kiefer, Nacken, Schultern und Rücken** lindern
- Modul 4: Toolbox **Schlaf fördern**
- Modul 5: **Depression/Burnout und Angst** lindern
- Modul 6: 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) 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, ErgotherapeutInnen oder Pflegefachpersonen (v.a. in Psychiatrie und Psychosomatik)**, 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](mailto:info@justbe.care) Sie können die Grundlagen vorgängig erwerben, das ist kein Problem!

## Durchführungsform

5

- Online via Zoom (live)
- 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)
- 6 Modulhalbtage und einen Abschlusstag online
- 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)

**Gruppengröße:** 5 - 18 TN/Modul

## 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 30.3.2026: 1 999.-CHF)

*Bei Platz können auch einzelne Fortbildungsmodultage besucht werden inkl. Fortbildungsbestätigung (jedoch ohne Garantie zur Akkreditierung!); Preis pro Modul inkl. Unterlagen, Audios und nachfolgendes Q+A: CHF 329.- inkl. Besuch des nachfolgenden Q&A sowie Buch, Unterlagen und Zugang zu den Audio-Übungen.*

**Anmeldeschluss:** 30 Tage vor Kursbeginn.

**Daten 2026**

## Online-Fortbildung (freitags, 8-12 Uhr)

- Modul 1: **21.08.2026**
- Modul 2: **28.08.2026**
- Modul 3: **25.09.2026**
- Modul 4: **30.10.2026**
- Modul 5: **06.11.2026**
- Modul 6: **27.11.2026**
- Abschluss: **18.12.2026**

## Fragerunden (Q+A) online (donnerstags oder freitags, 17-18 Uhr)

- DO, 03.09.2026
- FR, 18.09.2026
- Do, 22.10.2026
- DO, 05.11.2026
- FR, 13.11.2026
- DO, 10.12.2026

6

## 1:1 Coaching

Individuelle Termine (online oder vor Ort; individuelle Terminvereinbarung bei Fortbildungsstart)

*Falls es nicht jedes Mal möglich ist, live dabei zu sein, besteht die Möglichkeit, die Aufnahmen selbstständig nachzuarbeiten und bei den Q+As oder im Einzelcoaching Fragen zu stellen.*

**Anmeldung** und AGBs via Anmeldeformular: [www.justbe.care/fortbildung](http://www.justbe.care/fortbildung)

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

## Nach der Fortbildung...

**Feldenkrais für die Seele:** Der Workshop zur Repetition der Vertiefungsfortbildung mit reinem Selbsterfahrungsaspekt

**Gruppensupervision mit Fokus auf Körper/Vagus & Psyche**  
(08.30-11.30 Uhr; auf Anfrage)



## 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?

8

Ich erkannte (schmerzhaft) durch den Tanzunfall und **meine ungunen 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 Feldenkraisausbildung) 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 ...

9

«Dank der Fortbildung konnte ich mein Verständnis für die komplexe Zusammenarbeit von Körper und Psyche vertiefen und ich habe nun Tools, um die Sprache des Körpers in die Gesprächspsychotherapie miteinzubeziehen.»

*Maria Gebis, Eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Bern*



«In meinen komplementärtherapeutischen Praxisalltag lassen sich die einfachen, aber sehr wirkungsvollen Vagus-Übungen optimal integrieren.»

*Christoph Pfister, Komplementärtherapeut in eigener Praxis, Ziegelbrücke*

«Die Teilnahme an der Fortbildung 'Nervus Vagus Toolbox' war für mich eine bereichernde Erfahrung. Die praxisnahen Übungen und das vertiefte Verständnis der Zusammenhänge zwischen Nervensystem und psychischer Gesundheit ermöglichen es, vermehrt über den Körper therapeutisch zu arbeiten. Diese Inhalte lassen sich hervorragend mit meinem bisherigen Wissen kombinieren und bieten neue Perspektiven für die Behandlung meiner Klienten. Die Fortbildung ist informativ, kompakt und wird auf eine tolle Art vermittelt. Ich kann sie nur wärmstens empfehlen!»

*Astrid Janssen, lic. phil. Fachpsychologin Psychotherapie, Luzern*





«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, KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom (Methode Ayurveda), 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](http://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)*

«Nadja's Nervus Vagus Toolbox ist eine Wucht: äusserst praxisnah aufgebaut hat es mein Verständnis um das Zusammenspiel Psyche / Körper und natürlich vom Vagusnerv um wichtige Facetten bereichert. Die beeindruckend effektiven Übungen können dabei mühelos in jeden Praxisalltag integriert werden – und die im Lehrgang zentrale Selbsterfahrung zeigt einmal mehr, dass weniger tatsächlich mehr sein kann. Ach ja: Nadja selbst ist eine wunderbar geerdete, mitreissende und einfach grossartige Dozentin. Ganz klar eine unbedingte Empfehlung!»

*Alessandro Tricarico, KomplementärTherapeut mit eidg. Diplom, Methode Shiatsu, Zofingen*



10



«Ich fand es sehr spannend selbst zu spüren, wie der Vagusnerv aktiv wird und was sich dadurch im Körper verändert. Dadurch fällt es mir nun leichter, die passenden Übungen für meine Klienten und Klientinnen auszuwählen und anzuleiten. Ein absolut empfehlenswerter Kurs, der sehr praxisnah und zielorientiert aufgebaut ist.»

*Martina Rudolf, Physiotherapeutin und KomplementärTherapeutin mit Branchenzertifikat Oda KT für die Methode Craniosacral Therapie, Tägerwilen*

«Mir half die Vielfalt: Nadja erklärte Theorie und erzählte Beispiele aus ihrem Praxisalltag, das machte es für mich lebendig und greifbar. Nadja leitete uns Übungen an und so erfuhren wir die Wirkung der Übungen gleich selbst. Das anschliessende gegenseitige Anleiten war einerseits herausfordernd, andererseits half es mir Hemmungen abzubauen. Ebenso hilfreich waren die liebevollen Ermutigungen Nadjas, unseren eigenen Stil zu finden. Sie gab uns immer wieder Zeit Erfahrungen auszutauschen, um voneinander zu lernen. Manche Fragen tauchen erst nach dem Modul auf, diese konnten wir in den Fragestunden oder dem 1:1 Coaching stellen, das war super!»

*Martin Rüst, NLP und wingwave Coach, Wil SG*





«Die Vagus Vertiefungsfortbildung hat mir nebst einem tieferen Verständnis für unser Nervensystem auch viele hilfreiche Übungsanleitungen vermittelt. Der Mix aus Theorie und Praxis war für mich äusserst wertvoll und durch das gegenseitige Üben fühlte ich mich nach jedem Kurstag bereit, die Übungen direkt in meine Behandlungen einfließen zu lassen. Durch die Selbsterfahrung und Reflexion konnte ich mir die verschiedenen Möglichkeiten den Vagus zu stimulieren gut und einfach einprägen. Das Buch ist eine tolle Ergänzung und dient zudem als schnelles Nachschlagewerk, da es in praktische Bereiche und Beschwerdebilder unterteilt ist. Die Vagus Vertiefung ist eine wertvolle Ergänzung für meine Polaritypraxis und bereichert meinen Praxisalltag seit der ersten Kurssequenz.»

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

→ 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](mailto:info@justbe.care)

Übrigens: Die **Grundlagenfortbildung** hatte bereits **über 600 begeisterte TeilnehmerInnen** in den letzten Jahren ...

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

11

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