

Stress lass nach!

Tiefe Entspannung
und innere Ruhe
erleben



Praxisseminar zur Vagus-Meditation
nach Prof. Schnack

Samstag, 22. März 2025
10 bis 18 Uhr
Kartause Ittingen

Stress ist in unserem Leben fast zur Normalität geworden. Dabei kann es so einfach sein, im stressigen Alltag kurze Ruhepausen einzulegen und die Anspannung deutlich zu reduzieren: Mit Hilfe der neurophysiologisch begründeten Vagus-Meditation.

Der Vagusnerv spielt eine zentrale Rolle in unserem Nervensystem und beeinflusst massgeblich unser Wohlbefinden, unsere Stressresilienz und die emotionale Balance. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie durch gezielte Atem- und Meditationsübungen den Vagusnerv aktivieren und so körperliche und seelische Entspannung fördern können. Das Seminar besteht aus Theorie und ganz viel Praxis, so dass die Seminarteilnehmer die Meditation in ihrem Alltag einbauen können.

Inhalte des Seminars:

- Einführung in die Funktion des Vagusnervs und seine Bedeutung für die Gesundheit
- Praxis der Vagus-Meditation nach Prof. Schnack
- Atemtechniken zur Aktivierung des parasympathischen Nervensystems
- Stressabbau und Förderung von emotionalem Gleichgewicht
- Tipps und Übungen für den Alltag, um die Effekte der Meditation nachhaltig zu verstärken

Teilnehmende

Das Seminar richtet sich an alle, die sich nach mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Stressresilienz sehnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Datum/Zeit Sa 22.3.2025, 10–18 Uhr **Ort** Kartause Ittingen, Warth TG
Leitung Birgit Schnack-Iorio, Sozialwissenschaftlerin, Gesundheitspädagogin, Kommunikationstrainerin; Francesco Iorio, Gesundheitspädagoge mit Schwerpunkt Lebensordnung, Stresspräventionstrainer
Kosten CHF 225.- (inkl. Mittagessen, Kursunterlagen, Lehrbuch)
Anmeldung bis 8.3.25 an tecum@kartause.ch / www.tecum.ch.



tecum – Zentrum für Spiritualität,
Bildung und Gemeindebau
der Evang. Landeskirche Thurgau
Kartause Ittingen, CH 8532 Warth
T 052 748 41 41, tecum@kartause.ch

www.tecum.ch