

# Polyvagaltheorie und unser Nervensystem

## NATURHEILKUNDE



Ein neues Verständnis des Vagusnervs entstand vor einigen Jahrzehnten durch die Polyvagal-Theorie. Sie wurde in den 1990er- Jahren von dem Psychiater und Neurowissenschaftler Stephen W. Porges

entwickelt. In der praktischen Anwendung betont dieses Modell die Zusammenhänge von autonomem Nervensystem, Emotionen und sozialem Verhalten. Für eine ausgeglichene Vagusfunktion, die soziale Zugewandtheit ermöglicht, müssen nach der Polyvagal-Theorie insbesondere 5 Hirnnerven richtig arbeiten. Durch die Herstellung von Sicherheit und sozialer Zugewandtheit und Verbundenheit anstelle von älteren konditionierten Überlebensstrategien wie Kampf- oder Fluchtverhalten, Immobilisierung oder Rückzug ergeben sich neue Möglichkeiten der Therapie.

### Inhalt:

- Aufbau und Regulationsmöglichkeiten des autonomen Nervensystems mit dem Schwerpunkt auf der Funktion des Vagusnervs. Ein guter Zustand des Vagus ist entscheidend für die Verarbeitung von Stress und Traumata und hilfreich bei der Behandlung vieler psychiatrischer und psychischer Erkrankungen. Hierzu werden die Grundlagen der Arbeit von S.Porges besprochen: Neurozeption, Autonome Hierarchie der nervlichen Reaktionen, Regulation und Co-Regulation durch fördernde Sozialkontakte. Auch wird die Rolle der Polyvagaltheorie in der Traumarbeit erläutert: Ein aktivierter Vagus vermittelt den nötigen stabilen Halt, um angstfrei die Verletzungen zu erkunden, die sich in unserem Körper manifestiert haben oder aktuell eintreten. Inhalte sind auch das Erkennen von Aktivierungszeichen des autonomen und des sozialen Nervensystems und die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Traumalösung (Erforderliche Fähigkeiten der Behandler und Grundlagen der Traumarbeit wie Body-Mapping, und Containment etc)

Im praktischen Teil steht besonders das Erlernen von Selbsthilfeübungen im Mittelpunkt. Mit einfachen Übungen und Techniken, die leicht erlernbar und weitervermittelbar sind, lässt sich eine optimale Funktion des Vagus herstellen.

**Dozent/in Dr. phil. Hartwig Lahrmann:** Dr. phil. Hartwig Lahrmann ist Dozent, Heilpraktiker und Lehrer für Tai Ji Quan und Qi Gong. 1955 geboren, philologisches Studium in Deutschland und Großbritannien. Seit 1983 Weiterbildung in Tai Ji Quan und Qi Gong bei deutschen und chinesischen LehrerInnen, u.a. 2-jährige Qi Gong-Lehrerausbildung am Qi Gong-Zentrum München bei Meister Li Zhi Chang (1994); Ausbildung zum Buqi-Therapeuten beim Buqi-Institut, Gent (Dr. Shen Hongxun); Studium der Craniosacralen Osteopathie bei Dr. Benjamin Shield (USA) von 1996-1998, Fortbildungen in Traditioneller Chinesischer Medizin seit 1994 bei Dr. Stefan Englert (TCM Advance). Von 1991 an kontinuierliche Tätigkeit als Lehrer für Tai Ji Quan und Qi Gong; seit 1999 tätig als Heilpraktiker in eigener Praxis mit den Schwerpunkten Craniosacrale Therapie, Chinesische Medizin (Akupunktur, Ohrakupunktur, Kräuterheilkunde, Qi Gong-Behandlungen), Übersetzer und Autor von TCM-Literatur (Mind-Maps Chinesische Arzneimittel, erschienen 2008 im Thieme Verlag).

Termine:  
**Sa. 14.06.2025**  
10:00-16:00 Uhr

Preis:  
**120,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Hüttenstr. 4  
40215 Düsseldorf  
Tel. 0211 - 137 37 41**

Seminarnummer:  
**SSH40140625**

### Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

