



Yoga für das Nervensystem

Grundlagen- und Vertiefungskurs 2026

Dieses Kursangebot erkundet, wie Yoga und andere körperorientierte Methoden das Nervensystem unterstützen und innere Regulation fördern.

Der **Grundkurs** stellt die Verbindung zwischen Yoga, der Polyvagaltheorie und anderen körperorientierten Methoden her. Mit besonderem Fokus auf den Vagusnerv wird aufgezeigt, wie das autonome Nervensystem unterstützt werden kann und wie Selbstregulation, innere Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Präsenz entstehen.

Im **Vertiefungskurs** wird das Verständnis dafür vertieft, wie und warum Yoga das Nervensystem reguliert. Ergänzende Körper-, Atem- und Meditationsübungen unterstützen eine stärkere Verankerung im eigenen Körper und fördern das Gefühl, in herausfordernden Momenten auf diese innere Ressource zurückgreifen zu können. So entstehen mehr Sicherheit, Vertrauen und Verbundenheit – mit sich selbst und mit anderen.

Barbara Dehm

dipl. Yogalehrerin YCH
Musikerin

Tel.: 056 536 89 01

barbara@musikundyoga.ch

www.musikundyoga.ch

Der Kurs richtet sich an alle, die ihr Nervensystem besser verstehen und regulieren möchten und dabei auch ihre Fähigkeit zu Empathie und Verständnis gegenüber anderen vertiefen wollen. Eine bereichernde Erfahrung für mehr innere Stabilität, Klarheit und zwischenmenschliche Verbindung.

Für die Teilnahme am Vertiefungskurs wird ein Basiswissen vorausgesetzt, das man sich im Grundkurs oder im Tagesworkshop «Yoga und AlexanderTechnik» erwerben kann. Alternativ gibt es die Möglichkeit, für den Vertiefungskurs einen Tag früher anzureisen und am Freitag die Grundlage zu legen für den anschließenden Vertiefungskurs oder die Kenntnisse aus dem Grundkurs nochmals aufzufrischen.

«Die Sprache des Nervensystems zu erlernen ist ein elementarer Bestandteil eines Lebens in Balance und Lebensfreude.» Verena König

Termine 2026

Grundkurs: 24./25. Oktober 2026

Vertiefungskurs: 30./31. Mai 2026

Kompaktkurs: 29. – 31. Mai 2026

Ort: Hotel Berglandhof Ernen VS

Kosten: 2 tägiger Kurs 350.– / Übernachtung mit HP 250.–
3 tägiger Kurs 450.– / Übernachtung mit HP 500.–

