



Yoga & Nervensystem

Unser autonomes Nervensystem prägt, wie wir fühlen, denken, handeln und mit den Herausforderungen des Lebens umgehen. Ein ausgeglichenes autonomes Nervensystem ist die Grundlage für innere Ruhe, Lebendigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden.

In diesem Kurs wird die Verbindung zwischen Yoga, der Polyvagaltheorie und anderen körperorientierten Methoden hergestellt. Mit besonderem Fokus auf den Vagusnerv wird aufgezeigt, wie das autonome Nervensystem unterstützt werden kann und wie Selbstregulation, innere Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Präsenz entstehen.

Dabei wird auch 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.

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

Wochenendkurse 2026 / 27

Samstag, 24. Oktober 2026, 11 Uhr bis Sonntag, 25. Oktober 2026, 15 Uhr
im Berglandhof in Ernen VS
Kurskosten 350.– / Kost und Logis (Halbpension) für 1 Nacht 250.–

Freitag, 29. Oktober 2027, 18 Uhr bis Sonntag, 31. Oktober 2027, 15 Uhr
im Seminarhotel Stelserhof in Stels GR
Kurskosten 420.– / Kost und Logis (Vollpension) für 2 Nächte ab 286.–

