

ONLINE-FORTBILDUNG FÜR THERAPEUTINNEN NERVUS VAGUS



ZWEI PUNKTE, DIE MICH ZU MEINEM HERZENSPROJEKT FÜHRTEN

1

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?

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.

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE FORTBILDUNG

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 oder Pflegefachpersonen**, die Menschen auf dem Weg in die Gesundheit und auch präventiv unterstützen und noch ganzheitlicher unterstützen möchten.

NERVUS VAGUS-FORTBILDUNG UND IHRE VORTEILE

Sie möchten:

- ✓ **Eine Fortbildung, die Sie nicht nur absitzen, sondern wirklich hilfreiche Tools 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**





WAS SIE ERWARTET

In den letzten Jahren entwickelte ich einige Kurskonzepte, die es nun erstmalig als **«Best Practice»-Gesamtfortbildung für TherapeutInnen** gibt – zur **sofortigen Integration in Ihre Praxistätigkeit!**

Mein **Herzansliegen** ist es, dass Sie in Ihren **bisherigen therapeutischen Fähigkeiten** und in Ihrer **Rolle als TherapeutIn weiter gestärkt** werden und Sie für sich **weitere** «Türen» in Form von **Unterstützungsmöglichkeiten für Ihre Klienten** entdecken über den Nervus Vagus. Dies können Sie wunderbar mit Ihren vorhandenen Kompetenzen **kombinieren und erweitern** – damit Sie Ihre Klienten noch **ganzheitlicher unterstützen** können!

Die **Online-Fortbildung** ist in **zwei Formen** buchbar:

	Grundlagenfortbildung Nervus Vagus	Vertiefungsfortbildung Nervus Vagus
Name der Fortbildung	«Nervus Vagus – Selbstregulation im Alltag fördern»	«Nervus Vagus Toolbox – DIE Therapiemethode zur Integration von Körper & Psyche»
Durchführungsort	Online	Online
Dauer	7 Stunden (à 55 Minuten)	30 Stunden; auf ca. 5-8 Monate verteilt
Zeit	Ein Intensivtag, 8.30-16.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • 6 Module à 4 Stunden • Einmal monatlich Q&A • Praxishalbtage mit Fallbesprechungen und Abschlussprüfung • Zwei 1:1-Coachings



Themenschwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Den Nervus Vagus wieder ins Gleichgewicht bringen, sich erden und ins Vertrauen kommen (Einführung in die Toolbox) • Toolbox Stressbedingte psychosomatische Beschwerden • Toolbox Beschwerden in Kiefer/Nacken/Schultern/Rücken • Toolbox Schlaf • Toolbox Depression/Burnout und Angst/PTBS • Toolbox Medizinisches Qigong als langfristiges Vagustraining
Fortbildungsziele	<ul style="list-style-type: none"> • Sie kennen einige wichtige Merkmale des Nervus Vagus • Sie wissen, worauf die Polyvagaltheorie nach Stephen W. Porges sich 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, PTBS) 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 die Einzelcoachings erwerben Sie die Sicherheit, die Toolbox in Ihre Praxistätigkeit sofort effektiv zu integrieren

		<ul style="list-style-type: none"> Sie kennen Möglichkeiten zur langfristigen Regulierung des Nervus Vagus und zur Selbstfürsorge und Stärkung der Resilienz durch Kenntnisse aus dem Medizinischen Qigong
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> TherapeutIn und andere helfende Berufsgruppen; keine weiteren Voraussetzungen 	<ul style="list-style-type: none"> TherapeutIn und andere helfende Berufsgruppen; Grundlagenwebinar absolviert oder Kenntnisse bereits erworben
Durchführungsform	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> Online via Zoom (live) Ausführliches Skript pro Modul zur optimalen Begleitung und Praxisumsetzung Powerpoint und Flipchart Kleingruppentrainings 1:1 Coachings (online oder vor Ort)
Gruppengrösse	<ul style="list-style-type: none"> Maximal 16 TN 	<ul style="list-style-type: none"> Maximal 14 TN
Akkreditierung	<ul style="list-style-type: none"> KomplementärtherapeutInnen: EMR-/ASCA-konform ausgerichtete Fortbildungsbestätigung PsychologInnen/PsychotherapeutInnen: Akkreditierung bei FSP und SBAP 	<ul style="list-style-type: none"> KomplementärtherapeutInnen: EMR-/ASCA-konform ausgerichtete Fortbildungsbestätigung PsychologInnen/PsychotherapeutInnen: Akkreditierung bei FSP und SBAP
BONUS	<ul style="list-style-type: none"> Audio-Dateien mit den Vagus-Übungen (CH-Deutsch und Hochdeutsch) zur eigenen Vertiefung 	<ul style="list-style-type: none"> Audio-Dateien mit den Toolbox-Übungen zur eigenen Vertiefung Zwei individuelle 1:1-Coachings zur Vertiefung der Inhalte und Besprechung herausfordernder Fälle innert 8 Monaten nach Trainingsstart (online oder vor Ort möglich) Aufnahme und Empfehlung an Hausärzte, Institutionen etc. auf neuer Therapeutenliste ganzheitlich arbeitender Therapeuten (wenn gewünscht und Prüfung bestanden!)
Aktuelle Daten	Ganztägig (1 Intensivtag) (8.30-12.00 / 13.00-16.30h): <ul style="list-style-type: none"> FR, 16.3.2025 DO, 1.5.2025 FR, 4.7.2025 	Module jeweils am Freitag (8-12h): <ul style="list-style-type: none"> Modul 1: 4.10.2024 Modul 2: 25.10.2024 Modul 3: 15.11.2024 Modul 4: 13.12.2024 Modul 5: 17.1.2025

	Halbtägig 1. Teil (8.30-12.30h): <ul style="list-style-type: none"> FR, 5.7.2024 2. Teil (8.30-11.30h): <ul style="list-style-type: none"> SA, 6.7.2024 	<ul style="list-style-type: none"> Modul 6: 21.2.2025 Q+A (19-20 Uhr) <ul style="list-style-type: none"> MO, 14.10.2024 DI, 12.11.2024 MI, 11.12.2024 DO, 16.1.2025 MO, 10.2.2025 DI, 25.2.2025 Praxishalbttag und Prüfung <ul style="list-style-type: none"> FR, 7.3.2025, 8-12 Uhr 1:1 Coaching Individuelle Termine
Ihre Investition	CHF 315.-	CHF 2' 440.-*/ ***/CHF 1'999.-**

*** Bei Platz können auch einzelne Fortbildungsmodulare besucht werden inkl. Fortbildungsbestätigung (jedoch ohne Garantie zur Akkreditierung!); Preis pro Modul: CHF 218.- inkl. Besuch des nachfolgenden Q&A-Abends

** Frühbuche Preis bis 31.1.24

→ 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

7

Übrigens: Die **Grundlagenfortbildung** hatte bereits **über 470 begeisterte TeilnehmerInnen** in den letzten Jahren ...

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

WAS ANDERE ÜBER MEINE SEMINARE SAGEN ...



«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, Ayurveda Therapeutin, 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



«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)

«Ich schätze Nadja Zöch-Schüpbach als kompetente, achtsame und sehr sympathische Kursleiterin. Dank ihrer erfrischenden Art der Stoffvermittlung wird jede Kurseinheit zu einer kurzweiligen und spannenden Zeit. Für mich als KomplementärTherapeutin der Methode Polarity sind die Körperübungen des Vagus Therapeuten Trainings eine wertvolle und optimale Ergänzung zum Polarity Yoga. Ebenso hilft mir das ganzheitliche denken und handeln sowie das psychologische Fachwissen - das Nadja leicht verständlich in die Kurse einfließen lässt - mein methodenspezifisches Wissen zu vernetzen und erweitern. Nadjas Kurse sind für mich ein grosser Mehrwert und bereichern meinen Praxisalltag enorm.»



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



«Ich hatte das Vergnügen, Nadja zuerst als Supervisorin kennenzulernen. Sie besitzt eine außergewöhnliche Auffassungsgabe und zeichnet sich besonders darin aus, komplexe Themen auf verständliche und zugängliche Weise zu vermitteln. Ihre Fähigkeit, Themen mit vielen Beispielen zu erläutern, macht den Lernprozess äußerst effektiv und interessant.

Besonders beeindruckt war ich von dem von ihr erstellten Webinar. Es war nicht nur tiefgründig und informativ, sondern enthielt auch eine Fülle von nützlichen Tipps und praktischen Übungen. Dies hat mir nicht nur geholfen, das Thema besser zu verstehen, sondern auch konkrete Schritte aufgezeigt, wie ich das Gelernte in die Praxis umsetzen kann.

Insgesamt kann ich Nadja als Supervisorin und Therapeutin wärmstens empfehlen. Ihre Fähigkeiten, Wissen zu vermitteln und komplexe Konzepte verständlich zu machen, sind beeindruckend, und ich bin dankbar für die wertvollen Erkenntnisse, die ich durch sie gewonnen habe.»

Renate Fuchs, Dipl. hol. Kinesiologin, Komplementärtherapeutin OdaKT, Teufen AR

«Viele der Übungen haben Platz gefunden in meiner täglichen Self-Care-Praktik. Ebenso nutze ich sie fast bei jeder Sitzung, um meinen Klienten behutsam und gleichzeitig auch sehr direkt eine gefühlte Erfahrung von Präsenz zu vermitteln. Sehr bewährt haben sich die Übungen, wenn Klienten sie für sich regelmässig anwenden bei Bewegungs-Einschränkungen, Schmerzmustern, Nervosität, Angstzuständen u.v.m. Es bringt sie wieder näher zu sich selbst.»



Nicole Stöckli, selbstständige Lebensberaterin und Therapeutin, Murten



«Ich habe Nadja im Rahmen einer Supervision kennen und schätzen gelernt. Ihre sympathische Ruhige und kompetente Art macht Wissensvermittlung stets zu einem Erlebnis. Durch Nadja und ihr Webinar «Selbstregulation im Alltag fördern», bin ich auf den Nervus Vagus aufmerksam geworden. In meinen komplementärtherapeutischen Praxisalltag lassen sich die einfachen, aber sehr wirkungsvollen Übungen optimal integrieren.»

Christoph Pfister, Komplementärtherapeut in eigener Praxis, Ziegelbrücke

«Der Online-Kurs zum Vagusnerv von Nadja war eine echte Bereicherung für mich. Ihre fundierten Kenntnisse und ihre einfühlsame und sympathische Art haben mir geholfen, ein tieferes Verständnis für die Bedeutung des Vagusnervs zu entwickeln. Ich bin begeistert von dem Kurs und den enthaltenen Übungen kann den Kurs nur weiterempfehlen.»

Paola Deutschmann, approbierte Psychotherapeutin, Bad Krozingen (D)



«Das Vagus-Webinar hat mir einen vertieften Einblick in das Thema gegeben und auch mehr Bewusstheit dafür geschafft, was auf Systemebene bei meinen Patienten passiert. Ich bin dankbar für die einfachen und leicht umzusetzenden Übungen, deren Effekt ich auch gerade an mir selber erleben durfte.»

Regula Meile, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, online unterwegs

Lassen auch Sie sich inspirieren von den Vagus-Fortbildungen!

Hier können Sie sich anmelden: <https://justbe.care/fortbildung>

Haben Sie noch Fragen? Dann melden Sie sich für ein **kostenloses und unverbindliches Beratungsgespräch: info@justbe.care**

Ich freue mich riesig auf Sie!

Herzlich, Ihre



Nadja Zöch-Schüpbach

Eidg. anerk. Psychotherapeutin, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
KomplementärTherapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT, Methode Feldenkrais®
Supervisorin OdA KT
Ausbilderin mit eidg. FA