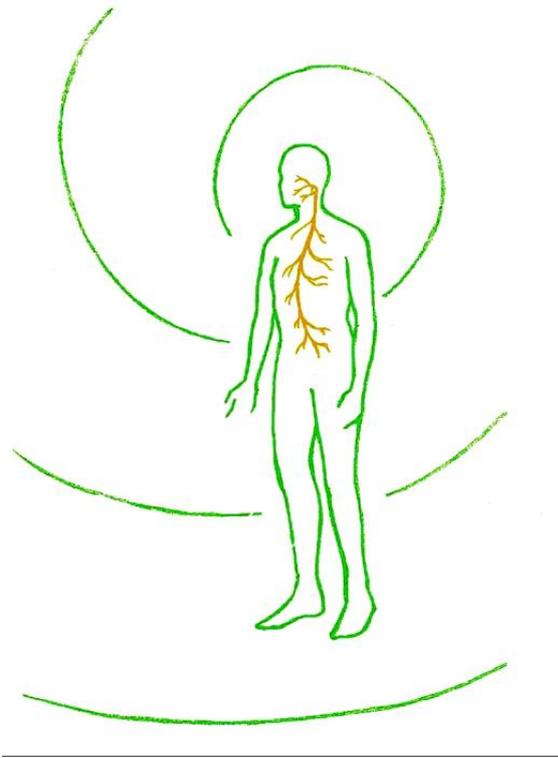


Atem, Stimme, Sprache, Vagus Balance

Der Vagusnerv ist ein wichtiger Schlüsselspieler für eine lebendige, kreative Kommunikation und gelungene Co-Regulation. Die Verbindung des ventralen Vagussystems mit deinem stimmlichen Ausdruck gibt dir Werkzeuge in die Hand, deine Stimme und Sprache zu entfalten und zu stärken und die Möglichkeit, über ein reguliertes autonomes Nervensystem Spannung zu halten, mit äusserem Druck umzugehen und in Stressituationen immer wieder in die eigene Schwingung zu kommen. Du fühlst Dich sicher, bleibst verbunden und entdeckst deinen Handlungsspielraum.



mehr erfahren

- Kennenlernen der Polyvagaltheorie
- allgemeine Übungen zur Stärkung des Vagusnervs
- Vagusaktivierung über Vokalräume und Konsonanten

- Atemräume öffnen & Stimmkraft entfalten
- sich selbst und anderen Raum geben
- Sicherheit und Verbundenheit im Kontakt erleben
- in die persönliche Präsenz kommen
- Widerstandskraft steigern und Gesundheit stärken

Diese Tage eröffnen Wege für den ganz individuellen Selbstaussdruck und die persönliche Selbstregulation. Das Seminar findet in dem schönen **Zentrum La'akea** mitten in Wien statt. Das liebevoll gestaltete Ambiente und der dazugehörige Garten unterstützen die eigenen Prozesse <https://laakea.at/> **Übungsunterlagen** werden den Teilnehmer*innen zur Verfügung gestellt und sind im Preis inkludiert. Die Inhalte sind auch als **Weiterbildung** sehr zu empfehlen: für Menschen, die andere Menschen begleiten - im therapeutischen und sozialen Bereich als auch in der Körperarbeit.

Angebot für Wiederholer*innen und Teilnehmer*innen von Stimme, Sprache, Resonanz:
€220.- statt €270.-

Anmeldung



'Bevor du sprichst, spricht dein Körper zu dir.' I. Allende

Teilnehmer*innenstimmen

Vielen Dank an dich Silke, dass du uns auf so leicht verständliche, anschauliche Weise die Polyvagal Theorie vermittelt hast und vor allem, welche Auswirkungen unser Nervenkostüm auf unser Leben, unseren Alltag hat. So wurde klar, wieso wir wie ticken, wieso es „mich manchmal fährt“ und die gute Botschaft: wir können gegensteuern und sind kein Opfer unserer inneren Zustände. Danke für die vielen Übungen. Barbara F

"Es gibt wenig beglückendere Momente als in einem Seminarwochenende bei Silke Beziehungsräume im Innen und Außen zu entdecken, nach denen man schon länger auf der Suche war. Möglich wird das dort, wo sich Menschen aufeinander einlassen und sich ebenso auf eine einfühlsame Leitung durch Silke verlassen können. Zwischen bewegten Körpern und bewegter Stimme werden viele Dinge sicht- und spürbar, wie und wo Kontakte erlebbar sein können. Eine Empfehlung für alle Suchenden" Joachim U

"Dieses Seminar hat mir wieder in Erinnerung gerufen, wie kraft- und wirkungsvoll Körperarbeit ist. Manchmal steht man auf dem Punkt im Leben, an dem man wartet, dass sich endlich etwas (weiter-)bewegt. Ein perfekter Zeitpunkt Silkes Vagus-Seminar zu besuchen. Auch, wenn man - so wie ich - nicht genau wissen sollte, was einen erwartet - das Ergebnis heißt neues Handwerkzeug, Energie, Fokus auf meine Stärke etc. Ursula J

[mehr Referenzen](#)