



Presseinformation

Dr. med. Ellen Fischer

Das Vagus-Training

Mit einfach Übungen die Selbstheilungskräfte aktivieren

Umfang: 128 Seiten, mit ca. 90 Fotos

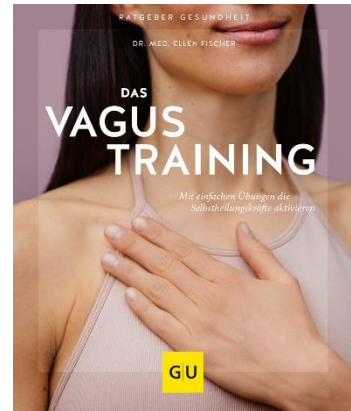
Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

Preis: 14,99 € (DE)/ 15,90 € (AT)/ 21,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-7879-4

Erscheinungsdatum: 05.05.2021

 Auch als
eBook
erhältlich.



Das umfassendste Übungsbuch rund um den Vagusnerv

Das vegetative Nervensystem steuert unsere Organe und Gefäße und nimmt Einfluss auf unser Hormon- und Immunsystem. Der Sympathikus versetzt unseren Körper in Leistungsbereitschaft, der Parasympathikus stellt mit Hilfe des Vagusnervs einen Zustand her, der soziale Verbundenheit, Ruhe und Regeneration ermöglicht. Chronischer Stress, Konflikte und Ängste, Isolation und Traumatisierung können die Flexibilität und Balance des Systems stören. Das hat vielfältige negative Auswirkungen auf unser körperliches und emotionales Befinden. **Das Vagus-Training** bietet eine große Auswahl an Übungen, mit denen der Vagusnerv und die übergeordneten Schaltzentren des Systems reguliert werden können, um wieder ein gesundes Gleichgewicht herzustellen.

Ellen Fischer ist Yogalehrerin und Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin. Sie hat eine umfangreiche psycho- und manualtherapeutische Ausbildung und behandelt in ihrer Praxis Menschen mit Schmerzen aller Art. 2007 besuchte sie einen Workshop von Stephen Porges über die Polyvagal-Theorie. Seitdem stehen der Vagusnerv und die Regulation des vegetativen Nervensystems im Zentrum ihrer therapeutischen Arbeit. www.dr-ellen-fischer.de