

Polyvagaltheorie I – Grundprinzipien und Wirkmechanismen

Kenntnisse und Anwendungen der Polyvagaltheorie von Stephen Porges bilden ein wichtiges Instrumentarium in der atemtherapeutischen Praxis. Im Fokus des ersten Teils der Fortbildungsreihe steht die Klärung relevanter Begrifflichkeiten und deren Erleben in Selbsterfahrung.

Spezifische ein- und ausatembetonte Übungsangebote unterstützen Regulationsprozesse beim Ausbalancieren des Vegetativums. Dabei werden Sympathikus und Parasympathikus nicht als „Gegenspieler“, sondern vielmehr als „Teampayer“ eines ganzheitlichen Systems verstanden, in dem situativ die bestmöglichen Überlebensstrategien kreiert werden.

Erfahrbar werden die komplexen Zusammenhänge zwischen verschiedenen Erregungszuständen des Autonomen Nervensystems und der Bindungsfähigkeit, die sich in entsprechenden Aktivierungsmustern des ventralen und dorsalen Vagus spiegeln. Vor dem Hintergrund der Polyvagaltheorie vermittelt das Seminar ein strukturiertes Lehrkonzept im Einzel- und Gruppensetting.

Inhalte

- Funktionsweise des autonomen Nervensystems
- Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus
- ventrale und dorsale Äste des Vagusnervs
- Stärkung des ventralen Vagus
- die Rolle des Atems bei Regulationsprozessen
- «Toleranzfenster» und Neurozeption
- «Hyperarousel» und Abschaltmechanismen

Methodik

Atem- und Bewegungssequenzen im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen nach Middendorf und Glaser in Kombination mit atempsychotherapeutischen Interaktionen in Kleingruppen.

Nutzen

Bereits bekannte Übungsangebote aus Atem, Bewegung, Stimme und Rhythmus können mit dem Wissen der Polyvagaltheorie im Praxisalltag gezielter ein- und effektiver umgesetzt werden.

Kosten & Daten

Ort: Raum für Atem und Yoga, Lise-Meitner-Str. 14, 79100 Freiburg (Vauban)
Daten: Freitag, 07. 03. 2025, 17.00 – 20.00 Uhr;
Samstag, 08. 03. 2025, 10.00 – 13.00 und 15.00 – 18.00 Uhr
Kosten: 180 € für 9 Zeitstunden

Teilnahmebestätigung zur Zertifizierung in APT

insgesamt 540 Min, davon 200 Min Therapietheorie (FB-Kategorie 1),
100 Min atem- und körperpsychotherapeutische Verfahren (FB-Kategorie 2),
150 Min Selbsterfahrung (FB-Kategorie 3), 90 Min Praxistransfer (FB-Kategorie 5).

Seminarleitung & Anmeldung



Ingeborg Becker, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Atemtherapeutin nach Middendorf und Glaser. Erstberuf: Diplom-Geologin mit 10-jähriger Berufstätigkeit (1988 – 1998). Grundausbildung im «Erfahrbaren Atem nach Middendorf» bei Barbara Karst, Müllheim (1998 – 2001). Atem- und Körperpsychotherapie bei Stefan Bischof, IAKPT Freiburg (2007 – 2009). Zertifiziert in APT BV-ATEM® (2011) und Atemtherapie bei Trauma, Norbert Faller (2023). Buchautorin Thema Asthma (2012); seit 2018 Gastdozentin am LIKA (Atemfachsule Schweiz). Praxisgründung 2001, seit 2010 als «Praxis für Atem- und Körperpsychotherapie» (HPG): www.lebens-rhythmen.com