

DVARVM FIGURARVM QVAE NO-  
modò subsequentibus Cap-  
communes censentur, alter  
dextrum latus proponit inte-  
rebri ac cerebelli, et dicta  
ri figura dorsalis medullae  
dura interim tenuiq; hae  
inuicem membranis, nu-  
apparentibus. Adhaec pra-  
gura nudam septem cerebri  
uorum pariu seriem in dex-  
tum latere comonstrat.  
quam & ubi necessum fuit,  
rum quorundam seriem eti-  
nistro latere hic delineauit.  
Figurae huius proportio in-  
picla est magnitudine, in qua  
pus circumscriberes, cuius  
in infima praesentis figurae  
consisteret, & cuius tho-  
abdomen ex anteriori par-  
spicerentur, facies uero u-  
nistrum humerum conuer-  
sus ex dextro latere s-  
claretur.

CH

## Der Vagusnerv und seine Wirkung in unseren Beziehungen

### Die Sprache des Körpers verstehen

Sicherheit, Gefahr und Lebensgefahr zu erkennen ist die Aufgabe unseres autonomen Nervensystems. Deshalb handeln wir oft aus dem Unbewussten. Unsere Emotionen sind tief in unserer Physiologie gespeichert. Wenn es uns gelingt, unsere autonomen Reaktionen zu erkennen, verstehen wir uns und unsere Muster besser. Dank eines wachsenden Selbstmitgefühls reagieren wir auf uns nahe Menschen ebenfalls verständnisvoller. Dies wiederum stärkt und entwickelt die Beziehungen zu unseren Kindern, zum Partner / zur Partnerin und zu anderen nahen Menschen.

Der Kurs besteht aus zwei Abenden zu folgenden Themen:

- Der Vagusnerv, unser autonomes Nervensystem und die «autonome Leiter»
- Das Erfahren und Bieten von Sicherheit in unseren Beziehungen
- Die Wirkung unserer (co-)regulierenden Fähigkeiten
- Unser autonomes Nervensystem und unsere Emotionen
- Das Wesen von bindungs- und entwicklungs-traumatischen Erfahrungen
- Was der Vagusnerv mit Resilienz zu tun hat

**Leitung:** Anina Capraro, Inhaberin Wunderwerk Beziehung, beziehungsorientierte Einzel-, Paar- und Familienberaterin, Lebens- und Lernbegleiterin, familylab-Seminarleiterin, Mutter

**Daten 2023:** K2: 1.5.23 & 15.5.23, jeweils von 18.00 – 20.00 h

**Ort:** Café zur Blume, Hauptstrasse 11, 9042 Speicher

**Kosten:** CHF 100.- (20% Frühbucher bis 9.4.23)

**Anmeldung, Auskunft und Informationen:** Anina Capraro, [acapraro@wunderwerk-beziehung.ch](mailto:acapraro@wunderwerk-beziehung.ch), 079 516 19 58, [www.wunderwerk-beziehung.ch](http://www.wunderwerk-beziehung.ch)

