

DVARVM FIGURARVM QVAE NODI modo subsequentibus Cap. communes censentur, alter dextrum latus proponit interebri ac cerebelli, et dicitur: ri figura dorsalis medullae dura interim tenuis hanc inuolutibus membranis, nu apparentibus. Adhaec praegura nudam septem cerebri uorum pariu seriem in dextum latere commonstrat. quam & ubi necessum fuit, rum quorundam seriem et in sinistro latere hic delineauit. Figuræ huius proportio in picta est magnitudine, in qua pus circumscriberes, cuius in infima praesentis figuræ consisteret, & cuius thorax abdomen ex anteriori partem spicerentur, facies uero uisum nistrum humerum conuersus ex dextro latere spectaretur.

CH

## Der Vagusnerv und seine Wirkung in unseren Beziehungen

### Die Sprache des Körpers und der Emotionen verstehen

Sichere, gefährliche und lebensgefährliche Situationen zu erkennen ist die Aufgabe unseres autonomen Nervensystems. Deshalb handeln und reagieren wir oft unbewusst. 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 Menschen.

### Der Kurs besteht aus zwei Terminen 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, psychosoziale Beraterin, bindungs- und beziehungsorientierte Einzel-, Paar- und Familienberaterin, familylab-Seminarleiterin, Mutter

**Daten 2024:** 27. Mai & 10. Juni 19.00 – 21.00 Uhr

**Ort:** Café zur Blume, Hauptstrasse 11, 9042 Speicher AR, oder auf Anfrage

**Kosten:** CHF 100.- (20% Frühbucher bis 1 Monat vor Kursbeginn)

**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)

