

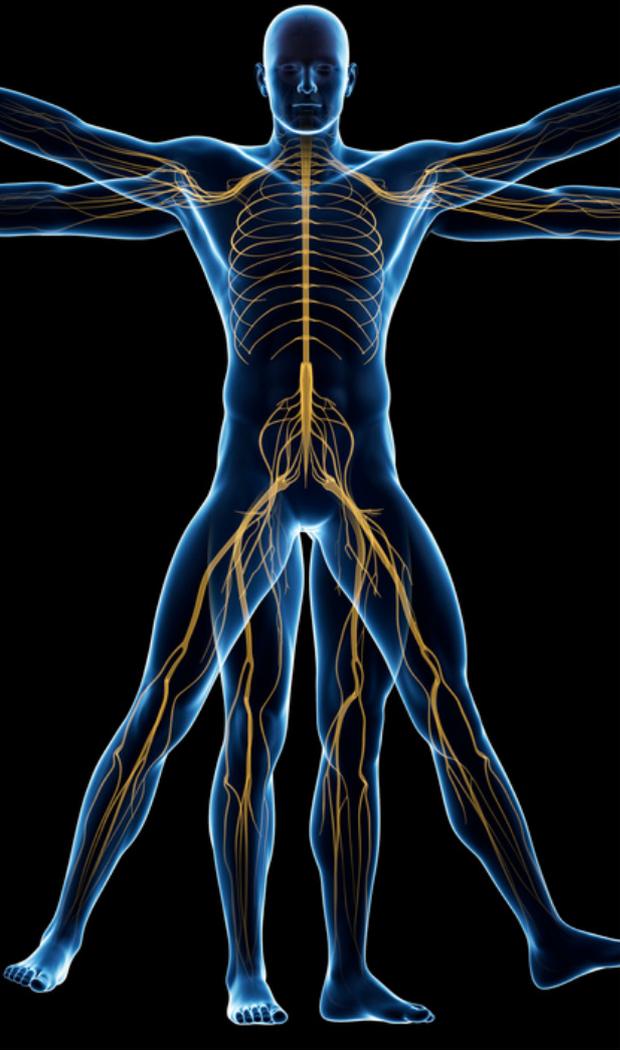


# ENERGETIC HEALTH

COACHING & CONSULTING

## VAGUSNERV- WOCHE

*Der Vagusnerv ist der Schlüsselnerve für die Balance von Körper, Geist und Seele. Ruhe- und Schlaflosigkeit, Migräne, Tinnitus, Verdauungsbeschwerden, Schmerzen, Ängste, Depressionen, innere Unruhe, Burnout oder unverarbeitete Traumata - alle Symptome können mit unserem zehnten Hirnnerv zusammenhängen.*



**18. - 24. MÄRZ 2024**

- **CHF 180,- für die gesamte Woche**
- 7 Tage energetisches Auflösen "im Hintergrund" am Vagusnerv
- Kurzvideos mit Anleitungen zur Vagusnerv-Aktivierung
- 2 Live-Termine abends über Zoom "Einführung" und "Polyvagal-Yoga"

[www.energetic.health](http://www.energetic.health)

*Anmeldeschluss  
ist der 10. März.*



## ERSCHÖPFT, GESTRESST & KRANK?

Der Vagusnerv, auch bekannt als zehnter Hirnnerv oder Nervus vagus, ist einer der längsten und wichtigsten Nerven im autonomen Nervensystem. Er erstreckt sich vom Hirnstamm bis zu den inneren Organen, darunter das Herz, die Lunge, der Magen und der Darm. Er spielt eine entscheidende Rolle bei der Regulation verschiedener lebenswichtiger Funktionen im Körper, da er als **Schlüsselnerv** für die Balance von Körper, Geist und Seele zuständig ist. Ruhe- und Schlaflosigkeit, Migräne, Tinnitus, Verdauungsbeschwerden, Schmerzen, Ängste, Depressionen, innere Unruhe oder Burnout - alle Symptome können mit unserem zehnten Hirnnerv zusammenhängen.

Die **Polyvagal-Theorie** - in den 1990ern erstmals vorgestellt von Dr. Stephen Porges - besagt, dass der Vagusnerv nicht nur eine Einheit ist, sondern in zwei evolutionär unterschiedliche Stränge unterteilt werden kann, die unterschiedliche Funktionen und Reaktionen im Körper steuern:

- **Ventrales Vagus-System:** Dieser Teil des Vagusnervs ist evolutionär moderner und steuert soziale und ruhige Zustände. Wenn das ventrale Vagus-System aktiviert ist, führt dies zu Entspannung und sozialer Bindung. Es spielt eine Rolle bei der Förderung von Ruhe, Wohlbefinden, sozialer Interaktion und emotionaler Regulation.
- **Sympathisches Nervensystem und dorsales Vagus-System:** Dieser Teil des Vagusnervs ist mit dem sympathischen Nervensystem verbunden und kann in Stresssituationen aktiviert werden. Es ermöglicht körperliche Aktivität und den Kampf- oder Fluchtmodus. Das dorsale Vagus-System ist jedoch primitiver und kann in extremen Stresssituationen zu einer Art "Shutdown" führen, der mit Immobilisation und einem Zustand der Ohnmacht verbunden ist.



## VAGUSNERV & TRAUMATA

*Der Vagusnerv beeinflusst die Herzfrequenz über den sogenannten "vagalen Ton". Ein ausgewogener Vagaltonus unterstützt adaptive Reaktionen auf Stress und ermöglicht eine schnelle Rückkehr zu einem Zustand der Ruhe nach einer stressigen Situation.*

**Traumatische Erfahrungen** können den Vagaltonus beeinflussen, was zu einer dysregulierten Reaktion des autonomen Nervensystems führen kann. Dies kann dazu führen, dass Menschen Schwierigkeiten haben, sich zu beruhigen, soziale Verbindungen aufzubauen oder mit Stress umzugehen.

*Die Verbindung zwischen dem Vagusnerv und Traumata ist komplex und kann auf verschiedene Weisen wirken:*

- **Fight-Flight-Freeze-Reaktion:** Bei Gefahr aktiviert das autonome Nervensystem den "Fight-Flight-Freeze"-Mechanismus als Reaktion auf Stress oder Trauma. Der Vagusnerv ist direkt an dieser Regulation beteiligt. In Situationen von intensivem Stress oder traumatischen Erlebnissen, kann der Vagusnerv dazu beitragen, den Körper auf den Kampf, die Flucht oder das Erstarren vorzubereiten. Wird die Trauma-Energie nicht aufgelöst, kann die "Fight-Flight-Freeze"-Reaktion chronisch werden, d.h. die natürliche Fähigkeit der Regulation ist ausgeschaltet.
- **Vagusnerv und Entzündung:** Der Vagusnerv hat auch eine antiinflammatorische Wirkung, welche die Immunantwort auf Entzündungen moduliert. Bei anhaltendem Stress oder wiederholten Traumata kann der Vagusnerv möglicherweise seine entzündungshemmende Funktion verlieren, was zu chronischen Entzündung oder einer chronischen Immunabwehr führen kann.



## DIE VAGUSNERV- WOCHE

Die Vagusnerv-Woche besteht aus vier Teilen:

- **Energetische "Hintergrundarbeit"**. In der gesamten Woche arbeite ich täglich energetisch gezielt am Vagusnerv und löse Blockaden auf. Ich gehe in dem Fall nicht thematisch vor, sondern erfrage gezielt nur Blockaden, eingeschlossene Emotionen oder sonstige Störungen, welche die regulierende Funktion des Vagusnerv stören. Alle gefundenen Blockaden und ggf. damit verbundene Informationen sende ich jeden Tag in einer individuellen eMail zu, so dass du jederzeit weißt, was ich energetisch aufgelöst habe. Da ich hier direkt am Nerv und möglichen Traumata arbeite, werde ich in dieser Woche KEIN Gruppenfeld kreieren, um zusätzliche energetische Anregung zu vermeiden. Die Hintergrundarbeit läuft, ohne dass wir uns dafür treffen und austauschen müssen. Du gehst also in dieser Woche ganz normal deiner Arbeit und deinen Terminen nach.
- **Kick-Off am 14. März um 19 Uhr**: In einem Kurzvortrag gehe ich auf das "Wunder Vagusnerv" ein und gebe dir Hintergrundinformationen zur Funktionsweise vom Vagusnerv, zur Polyvagal-Theorie und dazu, was du für dich tun kannst, um deinen Vagusnerv zu aktivieren und zu stabilisieren. Die Veranstaltung läuft auf Zoom.
- **Polyvagal-Yoga am 19. März um 19 Uhr**: Wir treffen uns ein weiteres Mal bei Zoom. Dieses Mal gebe ich dir kleine "Schreibtisch-Übungen" an die Hand, die dir täglich helfen können, deinen Vagusnerv zu entspannen.
- **Kleine Video-Sequenzen**, die du dir während der Woche und auch danach in Ruhe anschauen kannst, um die Regulationsfähigkeit deines Vagusnervs nachhaltig zu stärken. **Solltest du bei der Kick-Off-Veranstaltung und/oder der Polyvagal-Yoga-Stunde zeitlich verhindert sein, kannst du dir die Inhalte im Nachgang als Videoaufzeichnung anschauen.**

# ANMELDUNG

Schicke deine Anmeldung bitte  
bis zum 10. März an [info@energetic.health](mailto:info@energetic.health)

RECHNUNGSADRESSE:

NAME:

---

VORNAME:

---

TELEFONNUMMER:

---

ADRESSE:

---

PLZ ORT:

---

E-MAIL:

---

JA, ich buche verbindlich die Teilnahme an der Vagusnerv-Woche vom 18. bis 24. März 2024 zum Preis von CHF 180,- (EUR 195,-).

Im Preis sind folgende Leistungen enthalten:

- **Energetische "Hintergrundarbeit"**, bei der ich Blockaden und energetische Störungen gezielt an deinem Vagusnerv auflöse - und das 7 Tage ein Mal pro Tag
- **1 Kick-Off-Veranstaltung am 14. März von 19-20 Uhr:** Thematische Einführung in die Woche inkl. Tipps zur Aktivierung und Stabilisierung deines Vagusnervs
- **1 Stunde "Polyvagal-Yoga" am 19. März von 19-20 Uhr**
- Kleinere **Video-Sequenzen** zum Anschauen "on demand"

***Mit meiner Unterschrift erkenne ich an, dass die Teilnahme an der Vagusnerv-Woche kein Heilversprechen beinhaltet und kein Ersatz für eine medizinische Behandlung ist.***

---

DATUM

UNTERSCHRIFT



# ENERGETIC HEALTH

COACHING & CONSULTING

## MELANIE VOGEL

*Ich begleite dich durch die Gesundheitswoche und freue mich auf die gemeinsame Reise mit dir.*

*Ich arbeite seit 2014 energetisch und habe seit dieser Zeit zahlreiche Ausbildungen durchlaufen, die meine von Geburt an vorhandene Hochsensibilität in Bezug auf Schwingungen und Energien in buchstäblich gesunde Bahnen gelenkt haben.*

*In der Gesundheitswoche werden ich energetisch für dich richtig in die Tiefe gehen und alle energetischen Register ziehen, für die in den Einzelcoachings oft gar nicht genug Zeit ist.*



## MEINE AUSBILDUNGEN

- 2014: **Aura lesen & heilen**
- 2015: **Salutogene Coach-Ausbildung**
- 2015: **Burnout-Prävention**
- 2018: **Lesen im Morphischen Feld**
- 2023: **ACT - Akzeptanz- und Commitment-Therapie**
- 2023: **Emotion-Code & Body-Code**
- 2023: **Quantenheilung**



**MELANIE VOGEL**

**Rückfragen? Sprich mit mir:**  
<http://termin.melanie-vogel.com>

[www.energetic.health](http://www.energetic.health)