

VAGUSWERK

RETREAT

31. OKT – 03. NOV 2024

Insel Rügen

– WEIL HEILUNG NERVENSACHE IST –



The Health Guardian

SEMINARINHALTE

60 SPEZIALTECHNIKEN ZUR SOFORTIGEN VAGUSAKTIVIERUNG!

- Die Rolle des Nervensystems für Heilung, Gesundheit, Langlebigkeit und Glückseligkeit
- Sympathikus und Parasympathikus – Kontagonisten im Spiel des Lebens
- Polyvagaltheorie – Die Evolution des intelligenten Nervensystems
- Stressresilienz – Mitigieren. Kontrollieren. Reduzieren.
- Vagus – Der „Meisternerv“
- Autoregulation – Eigenverantwortung statt Abhängigkeit
- Feel Free – Optimierung der eigenen Körperwahrnehmung
- Somatopsychik – Der Körper als Herr des Geistes!
- Erarbeitung praxistauglicher Entspannungs- und Regenerationstechniken für Arbeit, Sport und Freizeit
- Anwendung und Einübung dieser Techniken als Hilfe zur Selbsthilfe
- Live-Überprüfung der Wirksamkeit der angebotenen Techniken mittels HRV-Analyse (Herzratenvariabilität) während des Seminars
- Strategien zur Burnout-, Panik- und Depressionsprävention
- Optimierung der Selbstkontrolle und Selbststeuerung in Krisen- und Konfliktsituationen
- Steigerung von Empathievermögen und sozialer Interaktionsfähigkeit durch gezielte Stressmustererkennung und – Modulation in Mitmenschen



MUSIKALISCHE LIVE-BEGLEITUNG WÄHREND DES GESAMTEN SEMINARS
DURCH DEN PROFIMUSIKER UND OBERTONSÄNGER MIROSLAV GROßER.



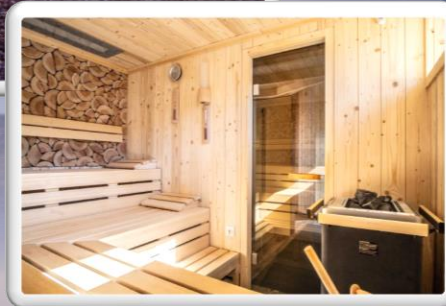
The Health Guardian

SEMINARINFORMATIONEN



In der exklusiv für unsere Seminargruppe gemieteten Luxus-Ferienhausanlage **ODINS BLICK** auf Rügen tauchen wir ungestört in die Tiefen unseres Nervensystems ein. Wir entschleunigen und kommen zu uns selbst. In Gruppen-, Partner-, und Einzelübungen erkunden wir verschiedenste Techniken zur Aktivierung des regenerativen Systems in uns, durch welches Heilung und Stärkung erst möglich wird. Wir nehmen Gesundheit in die eigenen Hände!

Ein Praxisseminar für alle, die aktiv Selbstheilung einleiten, Gesundheit gestalten und Leistungsfähigkeit ausbauen wollen. Für alle Stressgeplagten und Überarbeiteten, die sich nach einer Auszeit sehnen. Für alle Wissensdurstigen und Erfahrungshungrigen, die Entspannung und Erholung am eigenen Leib erlernen, begreifen und erleben wollen.



- ✓ **Exklusiv-Mietung**
- ✓ **Gartenanlage**
- ✓ **Privatstrand**
- ✓ **Sauna- und Wellnessbereich**
- ✓ **Luxus-Ferienwohnungen**
- ✓ **Einzigartige Wanderumgebung**

Egal ob Bluthochdruck, Diabetes, Herzbeschwerden, Depression, Burnout oder Krebs. Immer deutlicher tritt ein dysreguliertes Nervensystem als eine der Hauptursachen zu Tage. Was unsere größte Schwäche sein kann, formen wir im Seminar zu unserer größten Stärke.



The Health Guardian

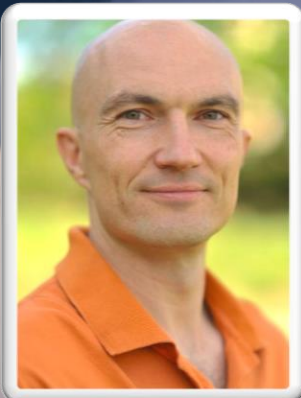
SEMINARLEITER



Jonathan v. Rosenberg

- ❖ Paramediziner und Notfallsanitäter
- ❖ Stressmanagement-Coach
- ❖ Therapeut für nervale Autoregulation (ART©)
- ❖ Resilienz-Trainer
- ❖ Atem-Instruktor
- ❖ HRV-Coach
- ❖ Kurator der *Guardian Health Foundation*
- ❖ Leiter des Bereichs „Gesundheit“ am *Empathie Institut Leipzig*

SEMINARBEGLEITUNG



Miroslav Großer

- ❖ Ganzheitlicher Stimm-Coach
- ❖ Profimusiker
- ❖ Multiinstrumentalist
- ❖ Obertonsänger
- ❖ Körpertherapeut
- ❖ Gründer und Leiter des *Stimmlabor FREIKLANG* in Berlin
- ❖ Speaker, Autor und Seminarleiter

SEMINAR-SPECIALS

- ✓ **60 Spezialtechniken** zur sofortigen, eigenständigen und unabhängigen Vagusaktivierung
- ✓ **Live-Messungen** der Herzratenvariabilität (HRV) und Auswertung mittels professioneller Analysesoftware zur objektiven Überprüfung der Wirksamkeit der Übungen
- ✓ **Live-Musik** während des gesamten Seminars zur Steigerung der Wirksamkeit der Techniken und zur Förderung von Entspannung, Selbstheilung und Wohlbefinden
- ✓ **Bio-Mahlzeiten** in Liebe und von Hand täglich frisch zubereitet.
- ✓ **Exklusive Luxus-Unterkunft** mit Privatstrand, Wellnessbereich, idyllischer Ruhe und Natur pur



The Health Guardian



SEMINARDETAILS

SEMINARORT

**Luxus Ferienhausanlage
Odins Blick auf Rügen mit
Privatstrand und Sauna.
Exklusiv nur für unsere
Seminargruppe gemietet.**

SEMINARZEIT

31.10.2024

—

03.11.2024

SEMINARBEITRAG

**Sonderpreis: 1290,- EUR ~~statt 1850 EUR~~
Inkl. frisch zubereiteter Bio-
Vollverpflegung und privater
Ferienwohnung**

the.health.guardian@protonmail.com



ZUSÄTZLICHE **MUSIKALISCHE LIVE-BEGLEITUNG** WÄHREND DES SEMINARS UND
TÄGLICH FRISCH VON HAND ZUBEREITETE BIO-VOLLWERTMAHLZEITEN DURCH
DIE PIANISTIN UND KÜNSTLERIN *KATALEYA VON ROSENBERG*.



The Health Guardian