

Polyvagales Embodiment Training (PET)

Fühlen wir uns sicher? Spüren wir eine Gefahr? Oder fühlen wir unser Leben bedroht? Unser Autonomes Nervensystem richtet sich auf eine dieser drei Ebenen aus. Stephen Porges beschreibt mit seiner Polyvagal Theorie die neuronalen Mechanismen, über die der Körper die Erfahrung von Sicherheit kommuniziert. Das Polyvagale Embodiment Training (PET) basiert auf den Grundlagen dieser Theorie und bietet einen körperorientierten Lösungsansatz für stressbedingte Störungen und ihre Auswirkungen auf das psychosomatische Verhalten. Aktuelle neurowissenschaftliche Forschungen betonen, wie wichtig eigene Körpererfahrungen und die Interaktion im sozialen Kontext, für die Selbstregulierung und die neurophysiologischen Veränderungen sind.

Inhalte

- Polyvagaltheorie: Die drei autonomen Zustände in ihrer Physiologie und Schutzmodus zu erkennen und voneinander zu unterscheiden
- Neuronale Aktivierungszustände und die Arbeit mit dem Toleranzfenster
- Stressregulationstechniken: Containern, Pendeln, Arbeitsfenster
- Mini-Körperintervention zur Stimulierung des Vorderen Vagus-Astes
- Verwendung von interozeptiven Übungen zur Neuorientierung des propriozeptiven, vestibulären und visuellen Systems

Ziele

Zielgruppe

Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen, Physiotherapeut:innen, Berater:innen im ambulanten und stationären Setting und alle die an diesem Thema interessiert sind.

ReferentIn

Dr. Herbert Grassmann

Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen, Physiotherapeut:innen, Berater:innen im ambulanten und stationären Setting und alle die an diesem Thema interessiert sind.

Facts

Kosten

€ 620,- inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss

30.10.2025

Ort

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse 20/2
1070 Wien

Termine

11.11.2025 - 12.11.2025
Di, Mi 09:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 12, max. 20 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse 20/2, 1070 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at