

## Polyvagaltheorie II – Praktische Anwendung

Die Kenntnis der Polyvagaltheorie von Stephen W. Porges bietet wichtige diagnostische Hinweise im Einzel- und Gruppensetting. Sie hilft Potentiale freizulegen, die im Widerstand, im Rückzug oder in der Erstarrung gebunden sind. Sie zeigt Wege auf zu mehr Selbstregulation, Koregulation und Kohärenz. Doch wie lassen sich diese Wirkmechanismen in die Praxis umsetzen?

Spezifische Atem-, Bewegungs- und Stimmübungen stärken den ventralen Vagus und aktivieren die mit ihm assoziierten Hirnnerven. Dadurch entstehen zunehmend Sicherheit und Verbundenheit, die neue Erfahrungen von Selbstwirksamkeit und Sinnhaftigkeit eröffnen. In Interaktionen wird erlebbar, welche Rolle Grenzen und Grenzbewusstsein spielen und interpersonelle Dynamiken prägen. Hieraus entwickeln sich Interventionen im Kontext spezifischer Krankheitsbilder, wie Posttraumatische Belastungsstörungen, Depressionen, Dissoziation oder Fragmentierung.

### Inhalte

- Übungsangebote zu den 12 Hirnnerven
- Stärkung des ventralen Vagus
- Spurenlesen im Nervensystem (Tracking)
- Ausbalancieren des Vegetativums
- Selbstregulation – Koregulation – Containment
- Erfahrung von Grenzen und Grenzbewusstsein
- Polyvagale Lösungen im Kontext spezifischer Krankheitsbilder

### Methodik

Atem- und Bewegungssequenzen im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen nach Middendorf und Glaser in Kombination mit atempsychotherapeutischen Interaktionen in Kleingruppen.

### Nutzen

Bereits bekannte Übungsangebote aus Atem, Bewegung, Stimme und Rhythmus können mit dem Wissen der Polyvagaltheorie im Praxisalltag gezielter ein- und effektiver umgesetzt werden.

### Kosten & Daten

Ort: Raum für Atem und Yoga, Lise-Meitner-Str. 14, 79100 Freiburg (Vauban)  
Daten: Freitag, 27. 06. 2025, 17.00 – 20.00 Uhr;  
Samstag, 28. 06. 2025, 10.00 – 13.00 und 15.00 – 18.00 Uhr  
Kosten: 180 € für 9 Zeitstunden

### Teilnahmebestätigung zur Zertifizierung in APT

insgesamt 540 Min, davon 50 Min Therapietheorie (FB-Kategorie 1),  
200 Min atem- und körperpsychotherapeutische Verfahren (FB-Kategorie 2),  
140 Min Selbsterfahrung (FB-Kategorie 3), 150 Min Praxistransfer (FB-Kategorie 5).

### Seminarleitung & Anmeldung



**Ingeborg Becker**, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Atemtherapeutin nach Middendorf und Glaser. Erstberuf: Diplom-Geologin mit 10-jähriger Berufstätigkeit (1988 – 1998). Grundausbildung im «Erfahrbaren Atem nach Middendorf» bei Barbara Karst, Müllheim (1998 – 2001). Atem- und Körperpsychotherapie bei Stefan Bischof, IAKPT Freiburg (2007 – 2009). Zertifiziert in APT BV-ATEM® (2011) und Atemtherapie bei Trauma, Norbert Faller (2023). Buchautorin Thema Asthma (2012); seit 2018 Gastdozentin am LIKA (Atemfachschule Schweiz). Praxisgründung 2001, seit 2010 als «Praxis für Atem- und Körperpsychotherapie» (HPG): [www.lebens-rhythmen.com](http://www.lebens-rhythmen.com)