



Nervensystemregulierung für Bodyworker

Kennst du das als Bodyworker?

Dein eigener Körper fängt an, müde zu sein oder sogar eigene Beschwerden zu zeigen...

Der Tag ist zu voll und dementsprechend anstrengend...

Der Tag ist zu Ende und du hast kaum Energie mehr für dich...

Du hast einen Termin nach dem anderen, kaum Zeit zu atmen, kaum oder keine Pause...

Du gibst das Beste von dir, trotzdem kommen die Patienten / Klienten kurzfristig wieder...

Du fängst an, an dir selbst und deiner Arbeit zu zweifeln...

Die Tätigkeiten neben deiner Leidenschaft sind belastend: Buchhaltung, Marketing, Bürokratie...

Deine hohe Erwartungshaltung sind schwer zu erreichen...

Kennst du das von deinen Patienten / Klienten?

Sie kommen direkt nach der Arbeit zu dir, voll im Stress und mit Körperbeschwerden...

Sie sind unter Zeitdruck, weil sie nach der Behandlung weitere Termine haben...

Deren geistige Anspannung spiegelt sich im Körper wieder...

Schmerzen, die die Behandlung komplizierter machen...

Sie sind emotional geladen oder emotional instabil...

Sie schämen sich um ihren Körper und sind angespannt...

Komplexe Vorgeschichte, schwere Behandlungen...

2 Fragen - Was glaubst du:

- wieviel besser du dich fühlen könntest?
- wieviel von deiner Behandlung können deine Patienten / Klienten in diesem Zustand tatsächlich empfangen?



Nervensystemregulierung für Bodyworker

2 x 5 Stunden – praxisnah, professionell, sofort anwendbar

MODUL 1 | 05. September 2026

Grundlagen: Das soziale Nervensystem & professionelle Berührung

Wie entsteht Sicherheit im Nervensystem – und wie kannst du sie durch Berührung gezielt fördern? Du lernst die Grundlagen der Polyvagal-Theorie, erkennst Stress-Signale bei Klient:innen und bekommst kurze, wirksame Interventionen für deinen Praxisalltag.

Inhalte: Nervensystem-Sicherheit · Co-Regulation · Social Engagement System · Kurze Tools (Nacken, Schulter, Atmung) · Einsatz im Praxisalltag

MODUL 2 | 12. September 2026

Breathwork: Atmung & Riechnerv als Regulationstools

Atmung ist der direkteste Zugang zum autonomen Nervensystem. Du lernst, wie Nasen- und Mundatmung unterschiedlich regulieren, warum der Riechnerv ein Shortcut zur Beruhigung ist – und wie du ätherische Öle sicher und professionell in deine Arbeit integrierst.

Hinweis: Modul 1 ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Inhalte: Nasen- vs. Mundatmung · Grundübung Nasenatmung · Riechnerv (Hirnnerv 1) · Ätherische Öle · Transfer in die Klient:innen-Arbeit

Für wen geeignet:

- Massage-Therapeut:innen
- Physiotherapeut:innen
- Osteopath:innen
- Somatic Practitioners
- Reiki Practitioners
- Coaches mit Körperarbeit

Du bekommst:

- Praxis-Übungen zum Mitnehmen
- 1 ätherisches Öl pro Workshop
- Handout

Modul 1

Grundlagen: Das soziale Nervensystem & professionelle Berührung

Nervensystem-Sicherheit ist die Basis für wirksame Körperarbeit. Wenn dein:e Klient:in sich sicher fühlt, kann der Körper loslassen, regulieren und regenerieren. In diesem Workshop lernst du, wie du diese Sicherheit für dich selber und für dein:e Klient:in gezielt herstellst – ohne Heilversprechen, mit klaren Tools.

Inhalte

- Sicherheit & Unsicherheit aus Sicht des Nervensystems (Fight / Flight / Freeze / Shutdown verständlich erklärt)
- Stress-Signale erkennen
- Social Engagement System (SES) – was es ist und warum es für Bodyworker entscheidend ist
- Selbst-Regulation für dich:
- Co-Regulation in professioneller Berührung: Wie dein Nervensystem das deiner Klient:innen beeinflusst
- Kurze Tools für den Praxisalltag
- Einsatz im Praxisalltag: 30–120 Sekunden Interventionen



Dein Ergebnis

- Du verstehst, wie das Nervensystem Sicherheit und Unsicherheit steuert
- Du erkennst Stress-Signale bei dir und Klient:innen schneller
- Du kannst Selbst- und Co-Regulation bewusst einsetzen
- Du hast 7 kurze Tools für sofortigen Einsatz
- Du weißt, wie du deinen Praxisraum nervensystem-freundlich gestaltest
- Dein Patien / Klient ist empfänglicher für deine Arbeit

MDL Mach's Dir leicht



Modul 2

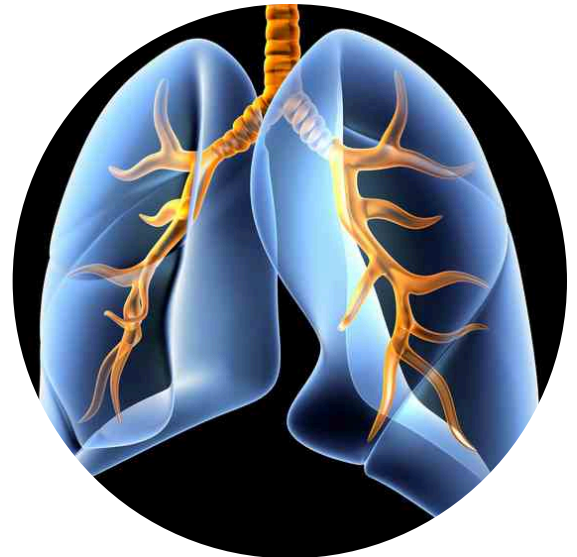
Atmung & Riechnerv als Regulationstools

Voraussetzung: Modul 1 Grundlagen (05.09.2026) muss abgeschlossen sein.

Atmung ist weit mehr als Sauerstoffversorgung – sie ist ein direkter Hebel zur Regulation des autonomen Nervensystems. In diesem Workshop lernst du, wie du Atemtechniken und den Riechnerv gezielt nutzt, um Klient:innen in einen regulierten Zustand zu begleiten.

Inhalte

- Atmung als Spiegel des Nervensystems – einfach erklärt
- Nasen- vs. Mundatmung: Regulation vs. Aktivierung (alltagstauglich vermittelt)
- Grundübung: Nasenatmung für jeden Tag
- Riechnerv (Hirnnerv 1): Warum Düfte schnell wirken (kurz, seriös, ohne Esoterik)
- Praktische Anwendung mit ätherischen Ölen
- Sichere & professionelle Integration in die Praxis
- Transfer in die Arbeit mit Klient:innen



Du bekommst zusätzlich:

- 1 ätherisches Öl zum Mitnehmen
- 1 Handout

Dein Ergebnis

- Du verstehst, wie Atmung das Nervensystem direkt beeinflusst
- Du kannst Nasen- und Mundatmung gezielt einsetzen
- Du weißt, warum der Riechnerv ein Regulationsshortcut ist
- Du kannst ätherische Öle in deine Arbeit integrieren
- Du hast 6 Grundübungen, die du sofort einsetzen und weitergeben kannst

MDL Mach's Dir leicht

Kein Heilversprechen. Kein Ersatz für medizinische oder therapeutische Behandlung. Alle Inhalte dienen der Selbstregulation und professionellen Weiterbildung.



Das sagen... Workshop-Teilnehmer:innen

"Ich bin mit mehr Wissen und Expertise herausgegangen. Ich dachte, ich wusste hier viel – der Kurs hat mir zusätzliches Knowhow und eine Vertiefung mitgegeben."

"Der Workshop war mega! Es wurde auf alles und alle Rücksicht genommen und eingegangen. Tolle Energie!"

"Veränderung in mir: Ich bin ruhiger, ausgeglichener und mache täglich die Atemübung."

"Es war sicher, menschnah, und vor allem ganz klar professionell auf allen Ebenen. Respekt und Akzeptanz auch anderer Meinungen gegenüber waren willkommen und wurden konstruktiv erörtert."

...und Klient:innen

"Er begegnete mir mit Respekt, Wertschätzung, Achtsamkeit und Feinfühligkeit. Nach der Session war ich sehr müde – ich bemerkte, wie mein ganzes System arbeitet. Am nächsten Tag fühlte ich mich energiegeladener und ausgeglichener."

"Ich habe mich sehr wohl und geborgen gefühlt. Die Fragen, die er in den Raum geworfen hat, haben mich voll weitergebracht. Ohne die Antwort zu sagen, hat Chris immer wieder auf eine Antwort gezeigt, die ich in mir selbst gefunden habe."

"Er vermittelte mir Vertrauen und Sicherheit, sodass es mir schnell gelang, mich zu öffnen. Zu jeder Zeit habe ich mich mit meinen Themen respektiert, gesehen und gehalten gefühlt. Die Session war wichtig und hilfreich in meiner aktuellen Lebenssituation."

Termine & Organisation

Modul 1 - Grundlagen: das soziale Nervensystem & professionelle Berührung

Datum: 05. September 2026

Dauer: 6 Stunden (inkl. Pausen)

Thema: Das soziale Nervensystem & professionelle Berührung

Modul 2 - Atmung & Riechnerv als Regulationstools

Datum: 12. September 2026

Dauer: 6 Stunden (inkl. Pausen)

Thema: Atmung & Riechnerv als Regulationstools

Hinweis: Modul 1 ist Voraussetzung

Allgemeine Informationen

Anmeldeschluss: 31.08.26

Ort: Augsburg · [Adresse bei der Anmeldung] - 10 bis 16:00

Teilnehmer: max. 20 Personen

Mitbringen: etwas zu trinken und essen, Yoga-Matte oder ähnlich, eine Decke

zzgl. MwSt	Super Early Bird (bis zum 30.06.26)	Early Bird (bis zum 31.07.26)	Regular (bis zum 31.08.26)
Modul 1	99€	129€	149€
Modul 2	99€	129€	149€
Beide	178€	238€	278€

MDL Mach's Dir leicht

Für Rückfragen und Buchungen:

E-Mail: info@machsdirleicht.eu

Website: www.machsdirleicht.eu

Handy: [+49 176 27 11 42 65](tel:+4917627114265)

Kein Heilverprechen. Kein Ersatz für medizinische oder
therapeutische Behandlung. Alle Inhalte dienen der
Selbstregulation und professionellen Weiterbildung.