

Protokoll zum QZ überregional am 18.11.2024 | 14:00-15:00

Teilnehmer*innen:

Martina Schockenhoff – Leitung des QZ

Birgit Langer -Protokollführung

Monica Schwarzenthal

Margot Bechtle

Nicola Kaiser

Marika Stern

Katja Weiher

Sasa Tajsanovic

1. Zentrales Thema: Nervus Vagus (NV) – der Vagusnerv

Wie funktioniert dieser Gesichtsnerv bei Aktivierung?

Hohes Energiepotenzial wird herunter geregelt; Beruhigung des gesamten Organsystems:

NS, Herz- Kreislaufrsystem (Blutdrucksenkung) Atmung, Verdauung...

Kampf- und Flucht Modus wird gemildert > Gefühl von Sicherheit wird erhöht.

Stabilität, Souveränität, Erdung entstehen > Vata Dosha wird reduziert. Klarheit und Lebensfreude entstehen; NV ist Partner des Parasympathikus.

Weitere Informationen:

- Gopal Norbert Klein „Der Vagus Schlüssel zur Traumaheilung“

- In Studien der Universitäten Tübingen und Bonn konnten der direkte Zusammenhang zwischen NV und Ernährungsverhalten/ Stoffwechsel nachgewiesen werden (z.B.

<https://www.medizin.uni-tuebingen.de/de/das-klinikum/pressemeldungen/517>)

Was unterstützt die Harmonisierung und Stabilität?

NV reagiert stark auf Berührungen; Selbstmassage mit warmen Öl (speziell Kopf, Ohren, Füße) machen unabhängig und autark; Gehmeditation, Übungen/ Asana zur Wahrnehmung der Füße (Propriozeption) in Verbindung mit langem Ausatem - „Lebendige Füße – lebendige Erde“; Gefühl des Bodens unter den Füßen entspricht unserem Schutzbedürfnis, auch Hände auf Brustraum (z.B. Garuda Mudra) oder zudecken in Shavasana unterstützt ventralen Ast des autonomen NS; Top-Down Regulation; Reflexionsfragen „Was sind meine Antreiber oder inneren Zwänge?“

2. Informationen:

- neue Homepage geht ab 12/2024 online mit individuellem User und Passwort des Mitgliederbereichs

- Alle Anfragen bitte an die Teamassistentin Iris senden unter: info@degyt.de
- Neuer Arbeitstitel des QZ Süd: > QZ Intervention
- Termine online Meetings 2025
20.01. | 17.03. | 12.05. | 21.07. | 22.09. | 17.11.2025 – jeweils 14:00 – 15:00 Uhr

3. Zertifizierung für Mitglieder der DeGYT bei den Krankenkassen:

Aktuell steht die Abstimmung mit dem Dachverband der GKV immer noch aus. Es wird geklärt, wann das einheitliche Kurikulum allen Mitgliedern zur Verfügung steht (Plan: 01/2025)