

WER?

- Alle Patienten und Patientinnen mit einer Regulationsstörung des vegetativen Nervensystems
- Jeder, der seiner Gesundheit etwas Gutes tun will
- Jeder, der viel Stress hat und schädlichen Stressauswirkungen vorbeugen will
- Jeder, der an einer chronischen Erkrankung leidet
- Alle Schmerzpatienten

Um einen Einblick in Ihre vegetative Regulationsfähigkeit zu bekommen, können Sie bei Ihrem Therapeuten die VNS Analyse durchführen lassen.

WARUM?

Das Vagusvit® Training stärkt den Vagus und die gesamte Regulationstätigkeit durch das VNS und ist daher eine sinnvolle und gesundheitsfördernde Maßnahme. Dadurch wird der Organismus auf einfachste und natürlichste Art angeregt, regenerative Prozesse zu verstärken und die Balance im VNS wiederherzustellen.

Studien belegen:

„Langsame, kontrollierte Atmung (...) wirkt blutdrucksenkend“ und „bei Patienten, die Atemübungen lernten, zeigte sich nach 6 Monaten eine Reduktion der Symptome und ein deutlich verbessertes Wohlbefinden.“

Chacko N. Joseph, Cesare Porta, Gaia Casucci, Nadia Casiraghi, Mara Maffei, Marco Rossi, Luciano Bernardi
Department of Internal Medicine, University of Pavia, IRCCS Ospedale S. Matteo, Pavia, Italy.

WIE OFT?

Je öfter desto besser.
30 Minuten Atemtraining pro Tag werden empfohlen (3 x 10 Min. oder 6 x 5 Min.).
Ihr Vagus wird stimuliert und es kommt zu einem Trainingseffekt. Dies ist vergleichbar mit der Kondition beim Sport. Das bedeutet, dass ein nachhaltiger Trainingseffekt nicht schon nach einmaliger Übung erreicht wird, sondern regelmäßiges Training erforderlich ist.

Jedoch können auch kürzere Trainingseinheiten in akuten Stresssituationen hilfreich sein.



Weitere Informationen:

„Die kleine Stresslektüre“ (92 Seiten) beschreibt ausführlich Auswirkungen von Stress, sie beschreibt das vegetative Nervensystem und auch die VNS Analyse. Die Auswirkungen des eigenen Denkens auf den Körper werden in der Stresslektüre plastisch dargestellt und vermittelt.

Die Lektüre ist zum Preis von 9,95 € + Versandkosten unter der unten genannten Adresse und in einigen Praxen erhältlich.

COMMIT GmbH · Poststraße 37a · D-38704 Liebenburg
Telefon: +49 5346 / 912 415 · Fax: +49 5346 / 912 416
info@commitgmbh.de

Ihr Ansprechpartner:

www.vagusvit.de
www.vnsanalyse.de

COMMIT
CREATING HEALTH

Lassen Sie Ihre Trainingserfolge regelmäßig von Ihrem Therapeuten mit der VNS Analyse überprüfen.

Laden Sie sich jetzt die Vagusvit® App im App Store oder Google Play Store herunter!

Scannen Sie dazu einfach den QR-Code oder suchen Sie nach Vagusvit®.



Atmen Sie sich gesund mit professioneller Hilfe!



Vagusvit®

Schutzfaktor für die Gesundheit

Das sollten Sie wissen!

Die Balance zwischen Spannung und Entspannung im vegetativen Nervensystem ist der beste Schutzfaktor für die Gesundheit.

Bringen auch Sie Ihr vegetatives Nervensystem ins Gleichgewicht. Ihr Vagusvit® Atemtrainer kann Ihnen dabei helfen.



3x 10 Minuten am Tag für Ihre Gesundheit!