



Sanfte Vagus- Massage

für mehr Ruhe & Balance



Willkommen zu deiner sanften Vagus-Massage

Dein Körper besitzt ein faszinierendes Beruhigungssystem:

den Vagusnerv.

Er ist ein zentraler Teil deines parasympathischen Nervensystems – dem Bereich, der für Ruhe, Verdauung, Entspannung und emotionales Gleichgewicht sorgt.

An manchen Tagen braucht dieses System einen liebevollen Impuls, besonders wenn alles zu viel wird oder du das Gefühl hast, nicht richtig herunterfahren zu können.

Ab etwa 40 reagiert der Körper empfindlicher auf Stress und genau hier kann eine sanfte Vagus-Massage unterstützen.

Sie wirkt wie ein kleiner Reset-Knopf für dein Nervensystem: beruhigend, lösend und ausgleichend.

Diese einfache Technik hilft dir, Spannung im Hals- und Brustbereich zu lösen und wieder mehr Präsenz im eigenen Körper zu spüren.

Sie ist leicht anzuwenden, braucht keine Hilfsmittel und kann jederzeit ausgeführt werden.

Hinweis: Diese Übung dient der Entspannung und Körperwahrnehmung.

Sie ersetzt keine medizinische Beratung oder Behandlung.

Wenn du dich dabei unwohl fühlst, pausiere kurz und gehe achtsam mit deinem Körper um.

Wie oft solltest du diese Vagusnerv-Übung anwenden?

- *Ideal: 1–2× täglich*
- *Dauer: jeweils 1–2 Minuten pro Seite*

Warum mehrere kurze Einheiten besser wirken

Der Vagusnerv reagiert besonders gut auf sanfte, regelmäßige Impulse. Kurze, entspannte Wiederholungen unterstützen deinen Körper dabei:

- *ruhiger zu werden*
- *innere Anspannung loszulassen*
- *den Hals- und Brustbereich zu entspannen*
- *leichter aus dem Stressmodus auszusteigen*

Meine Empfehlung für den Alltag

♥ *Morgens:*

1× zum Start in den Tag – hilft dir, innerlich anzukommen und sanft wach zu werden.

♥ *Abends:*

1× vor dem Schlafengehen – ideal, um den Tag loszulassen und in einen ruhigen Abend überzugehen.

♥ *Bei Stressmomenten:*

kurz 20–30 Sekunden – fördert ein Gefühl von Ruhe & Zentrierung.

Häufige Fehler und wie du sie vermeidest

Viele Frauen wissen anfangs nicht genau, wo sie den Vagusnerv stimulieren sollen oder wie sanft die Bewegung wirklich sein darf. Damit du die Übung sicher und wirksam ausführen kannst, findest du hier die häufigsten Anfängerfehler und einfache Wege, sie zu vermeiden.

✗ 1. Zu viel Druck

Der Vagusnerv reagiert nicht auf Kraft, sondern auf Sanftheit. Ein zu starker Druck kann verspannen statt entspannen.

So machst du es richtig:

- ✓ Verwende nur so viel Druck wie beim Eincremen.
- ✓ Die Haut soll gleiten, nicht gedrückt werden.

✗ 2. Zu schnelle Bewegungen

Hektische Bewegungen können das Nervensystem zusätzlich aktivieren.

So machst du es richtig:

- ✓ Massiere langsam, gleichmäßig und mit ruhigem Atem.
- ✓ Eine Bewegung dauert etwa 3–4 Sekunden.

✗ 3. Beim Massieren den Atem anhalten

Viele halten beim Massieren unbewusst den Atem an.

So machst du es richtig:

- ✓ Atme tief und weich ein.
- ✓ Atme doppelt so lang aus wie ein.
- ✓ Spüre bewusst, wie sich dein Körper entspannt.

Merksatz für dich:

Immer sanft! Langsam. Seitlich. Gleichmäßig. Mit ruhigem Atem.

So führst du die Vagus-Massage richtig aus



1. Hand auflegen & Position finden

- Lege deine rechte Hand sanft an die linke Halsseite – direkt unterhalb des Ohres.
- Alle Finger liegen locker zusammen und berühren die Haut ohne Druck.
- Atme einmal tief ein und lass die Schultern bewusst sinken.



2. Sanfte Aufwärtsbewegung

- Beginne mit einer leichten Streichbewegung entlang der seitlichen Halsmuskulatur.
- Gleite von unten nach oben bis unterhalb des Ohrläppchens. Arbeite mit sehr sanftem Druck.
- Der Pfeil zeigt dir die genaue Bahn an.



3. Entspannende Abwärtsbewegung

- Gleite nun langsam wieder hinunter Richtung Schlüsselbein.
- Folge dann der natürlichen Rundung deines Halses.
- Atme bitte ruhig weiter und lass bewusst Schultern und Gesicht entspannen. Wiederhole die Übung an der anderen Halsseite, damit dein Nervensystem auf beiden Seiten sanft in Balance kommt.