

# Vegeto Dynamik

A close-up photograph of a woman with short, wavy, light brown hair. Her eyes are closed, and she has a serene expression. Her right hand is placed gently over her chest. She is wearing a dark blue tank top with a light-colored, possibly white, shawl or cardigan draped over her shoulders. The background is a soft, out-of-focus landscape, likely a body of water at sunset or sunrise, with warm, golden light illuminating the scene.

Über den Körper  
das Glück finden

## Inhalt

<b>I Eine ganzheitliche Körper-Behandlungsmethode</b>	4
Gedankliche Klarheit, mentale Präsenz, achtsame Berührungen und zielführende Gespräche	4
Die Arbeit mit der Lebensenergie	5
Wirkung einer Behandlung	5
<b>II Was geschieht in einer VegetoDynamik® Behandlung?</b>	7
<b>III Für wen ist die Ausbildung geeignet</b>	9
Intensiv-Training und berufsbegleitende Ausbildung	9
Theorie und Praxis	9
Kurs I: Das Wunderwerk Beine & Füße, Becken und Kreuzbein	10
Kurs II: Resonanzkörper Brust und Bauch, Schulter und Nacken	10
Kurs III: Das Gesicht als Tor jeder Begegnung	11
Kurs IV: Der Rücken als tragende Säule	11
Kurs V mit Abschlussprüfung und Diplom: Verknüpfung des Wissens, Mitteilung von Erkenntnissen Intensive VegetoDynamik®-Behandlungen	12

Liebe Leserin, lieber Leser,

alles begann Anfang der 80iger Jahre mit einem einschneidenden Erlebnis. Durch einen Unfall war ich mittendrin in einem tiefen Transformationsprozess, der mich zu mir selbst führte. Und mir meinen Weg zu neuen Herausforderungen zeigte. Intensiv beschäftige ich mich seither mit unterschiedlichsten Heilpflanzen und zahlreichen Heilmethoden. Ich lernte, auf die Signale meines Körpers zu hören und großes Vertrauen in seine Intelligenz zu fassen. Im Laufe der Jahre, in denen ich als Körpertherapeutin tätig war und zahlreiche Selbsterfahrungs-Seminare leitete, erkannte ich immer deutlicher, wie Körper, Geist und Seele zusammenhängen. Das war die Geburtsstunde der VegetoDynamik®. Heute freue ich mich darauf, Ihnen, gemeinsam mit meinem Team, dieses Wissen im Rahmen einer Ausbildung weitergeben zu dürfen.

Herzlichst Ihre Margot Esser

Der Sinn des Lebens ist ein sinnvolles Leben.  
Es macht Dich zufrieden, glücklich, frei. Du bist kraftvoll.

### Wozu fühlst Du Dich berufen?

Entdecke Deine versteckten Talente und Gaben und mach daraus Dein Lebenswerk. Wenn das was Du tust Dir Freude macht, wo Du Dich wohl fühlst - dann bist Du auf dem Weg Deine Berufung zu leben.

Setze Dir klar definierte persönliche, berufliche und spirituelle Ziele. Hab den Mut konsequent auf sie hinzuarbeiten.

In der VegetoDynamik-Ausbildung erkennst Du alle diese Zusammenhänge. Du spürst sie. Du entdeckst Dich selbst neu, aktivierst Deine innere Kraftquelle und kannst es umsetzen.

Wenn Du im Alltag auf Dein Lebenswerk fokussiert bleibst, bekommst Du unvorhergesehene Unterstützung aus der geistigen Welt.





# Eine ganzheitliche Körper-Behandlungsmethode

„Vegeto“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet: wecken, aufwecken, sinngemäß: „alle Körperzellen zu neuem Leben erwecken“. Es weist außerdem auf das vegetative Nervensystem hin, das eine wichtige Grundlage unserer Körperarbeit ist. Dynamik bezeichnet „die Lebendigkeit des Augenblicks“. Wenn die Lebensenergie in unserem Körper ungehindert fließen kann, dann fühlen wir uns im wahrsten Sinne des Wortes lebendig und voller Lebensfreude.

VegetoDynamik® ist eine ganzheitliche Körper-Behandlungsmethode, die auf den Grundlagen der SALUTOGENESE basiert. (Salutogenese ist die Wissenschaft von der Entstehung der Gesundheit. Griechisch: Saluto = gesund. Genese = Entstehung).

Die Wurzeln der VegetoDynamik® liegen in der europäischen Kultur. Die Methode verbindet Anatomie und Psychologie mit Spiritualität. Sie integriert Erkenntnisse und Ergebnisse der epigenetischen Forschung und der Quantenphysik. Das bedeutet: unser Denken und unser Fühlen können unsere Erbinformationen bestimmen und verändern. Wir sind unseren Genen also nicht einfach „ausgeliefert“, sondern können diese entscheidend beeinflussen. Dies geschieht in der VegetoDynamik®.

In der VegetoDynamik® finden Denken und Fühlen, Kopf und Bauch zusammen, so dass eine Einheit entsteht und „Heilsein“ geschehen kann. Denn danach sehnt sich alles in uns. Egal wie ein Mensch sich fühlt, egal in welcher Lebenssituation er sich auch befindet, er hat immer ein gesundes Potential in sich, das geweckt und gestärkt werden kann. Denn Gesundheit entspringt einer unerschöpflichen Quelle im Menschen.

## Gedankliche Klarheit, mentale Präsenz, achtsame Berührungen und zielführende Gespräche

Mit gedanklicher Klarheit, mentaler Präsenz und achtsamen Berührungen begleitet der VegetoDynamiker® jeden Menschen wieder an seine eigene Kraft- und Glücksquelle. Denn genau hier sind auch die Selbstheilungskräfte und das gesunde Potential zu finden, das in jedem Menschen „zu Hause“ ist.



Hören



Sehen



Fühlen



### Fluss der Lebensenergie

Wenn der Kopf nicht mehr weiter weiß, liegen im Körper alle Antworten.

## Die Arbeit mit der Lebensenergie

Lebensenergie, auch Bioenergie genannt, ist die Kraft, die den Körper lebendig sein lässt. Alles, was im Menschen geschieht, Gedanken, Emotionen, Gefühle wie Freude, Trauer, Wut, Erinnerungen, alle vitalen Prozesse wie Zellbildung, Atmung, Blutkreislauf, all das ist Ausdruck der Lebensenergie. Das vegetative Nervensystem bildet eine Einheit mit der Lebensenergie.

Die Energie der verdrängten Gefühle und Emotionen wie Wut, Traurigkeit und zurückgehaltene Zärtlichkeit, lagert sich im ganzen Körper, im Gewebe, in den Muskeln und in den Knochen ab. Sie führt von Spannung zu Verspannung und schließlich zu „Hochspannung“. Auf Dauer entstehen Blockaden bzw. Panzerungen, die Flüssigkeit stauen. Das ist oftmals die Ursache für körperliche Beschwerden. Der VegetoDynamiker® lernt wahrzunehmen, wo Lebensenergie stockt oder blockiert ist.

## Wirkung einer Behandlung

In der VegetoDynamik wird zunächst das Nervensystem, wie ein Computer, heruntergefahren. Es kann sich neu strukturieren und „neu laden“. Muskeln, Gelenke und Sehnen können entspannen und loslassen, das Bindegewebe wird gelockert. Durch achtsame, zielgerichtete Berührungen und mentale Präsenz wird die gestaute oder blockierte Lebensenergie mehr und mehr gelöst und ins Fließen gebracht. Aus der Starre kommt sie wieder in Bewegung. In jeder Behandlung werden durch die „in Fluss gebrachte“ Lebensenergie Blockaden gelöst und Panzerungen „geschmolzen“. Flüssigkeitsstauungen werden in die „Hand genommen“ und aus dem Körper ausgeleitet. Über die Psychoperistaltik (Bauchgeräusche während der Behandlung) findet gleichzeitig die Verdauung der verdrängten Gefühle statt.

In jeder VegetoDynamik®-Behandlung findet der Mensch eine neue Balance und dockt an die eigene innere Glücks- und Kraftquelle an. Ein wohliges Pulsieren durchströmt den ganzen Organismus. Das ist auf allen Ebenen - Körper, Geist und Seele - spürbar. Es zeigt sich in einer attraktiven Ausstrahlung, die von ganz tief innen heraus leuchtet. Selbstbewusst, mit neuer Kraft und Stärke. Jede VegetoDynamik®-Behandlung ist ein echter Jungbrunnen.



## Was geschieht in einer VegetoDynamik® Behandlung?

### Ausgangssituation

Energetische Stauungen im Gewebe,  
in den Organen, Flüssigkeitsstauungen im  
Körper, wie z.B. im Blut und in der Lymphe

Starre

Rascher Alterungsprozess

Unlust und schlechte Laune

Ängste und depressive Verstimmung

Signale des Körpers, wie z.B. Unwohlsein,  
Schmerz, etc.

Körper- und Charakterpanzer

### Ergebnis einer Behandlung

> Energie- und Flüssigkeitsstauungen werden  
gelöst und aus dem Körper ausgeleitet, die  
Psychoperistaltik wird aktiviert, um verdrängte  
Gefühle und Emotionen zu „verdauen“

> Neue Beweglichkeit

> Jungbrunnen – Freude, die tief von innen  
kommt wird im Äußeren sichtbar

> Lebensfreude wird geweckt

> Andocken und aktivieren der eigenen  
Kraft- & Glücksquelle

> Salutogenese – das gesunde Potential im  
Menschen wird gestärkt, Selbstheilung kommt in  
Gang

> Achtsame Berührung und Geborgenheit bewirken ein  
behutsames „Schmelzen der Panzer“.





## Für wen ist die Ausbildung geeignet

Diese Ausbildung richtet sich an alle,

- die ihr kreatives Potenzial ganz entdecken und entfalten möchten
- die eine ganzheitliche Körperbehandlungsmethode erlernen wollen und Freude daran haben, andere Menschen zu begleiten und zu berühren
- die neugierig darauf sind, Zusammenhänge auf einer tieferen Ebene zu verstehen
- die die Sprache des Körpers mit all seinen Bedürfnissen wahrnehmen und verstehen wollen
- die sich beruflich weiterentwickeln wollen
- die sich eine neue berufliche Existenz aufbauen möchten (z.B. ein eigenständiges Institut für VegetoDynamik®)

Jeder, dem das ganzheitliche Wohlbefinden von Menschen wirklich am Herzen liegt, kann an der VegetoDynamik® Ausbildung teilnehmen. Sie können vorhandene Fachkenntnisse einbringen und darauf aufbauen. Eine Vorbildung oder berufliche Erfahrungen im medizinisch-therapeutischen Bereich sind keine Voraussetzung.

### Intensiv-Training und berufsbegleitende Ausbildung

VegetoDynamik® ist eine international geschützte Methode. Mit der Unterzeichnung eines Ausbildungs- und Lizenzvertrages können Sie an der Ausbildung teilnehmen. Nach erfolgreichem Abschluss haben Sie die Sicherheit, auch langfristig wertvolle Unterstützung zu erhalten. Sie erlernen die VegetoDynamik® Methode in einem Intensiv-Training oder berufsbegleitend in drei aufeinander abgestimmten zehntägigen Kursen. 5 Kurse in 3 Kursblöcken, insgesamt 25,5 Tage.

### Theorie und Praxis

Der Theorie-Teil am Vormittag behandelt die Grundbedürfnisse des Menschen aus ganzheitlicher Sicht. Es werden anatomische und psychologische Grundlagen vermittelt. Kommunikation ist ebenfalls ein wesentlicher Bestandteil. Das betrifft die Gesprächsführung, die sprachliche Achtsamkeit und den Umgang mit Kunden.

Der Praxis-Teil am Nachmittag beschäftigt sich mit der Vorführung konkreter Behandlungen und intensiven Partnerübungen. Die Inhalte vom Vormittag werden am Nachmittag auf Körperebene umgesetzt. Kopf und Bauch kommen zusammen. Alles verankert sich auf einer tiefen Ebene.

Die einzelnen Kurse sind in sich abgeschlossen und behandeln jeweils ein spezielles Thema. Sie bauen aufeinander auf. Im Kurs V findet eine Abschlussprüfung statt.

Bei erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Diplom, das sie dazu berechtigt, die VegetoDynamik® nach Margot Esser auszuüben und sich VegetoDynamiker® bzw. VegetoDynamikerin® zu nennen.

Das erworbene Diplom und der Ausbildungs- und Lizenzvertrag eröffnen die Möglichkeit, an den jährlich angebotenen Supervisionstagen und Fortbildungen teilzunehmen, Wissen zu überprüfen und Kenntnisse zu vertiefen und zu erweitern. Die Ausbildung berechtigt außerdem dazu, ein eigenes Institut oder eine Praxis für VegetoDynamik® zu eröffnen.

Bei allen auftauchenden Fragen haben Sie Rückhalt durch eine persönliche Beratungs-Hotline. Darüber hinaus erhalten Sie regelmäßig Informationen, die Sie in Ihrer täglichen Arbeit unterstützen.



## Kurs I: Das Wunderwerk Beine & Füße, Becken und Kreuzbein

Beine und Füße tragen uns durch das Leben. Sie entdecken die Bedeutung der Zehen für das Wohlgefühl im ganzen Organismus. Welche Bedeutung haben Becken und Kreuzbein, Knie und Fußgelenke. Sie lernen die Zusammenhänge mit anderen Bereichen des Körpers zu verstehen und wie Sie mit achtsamer Berührung Veränderungen bewirken.



- Die psychologische und physiologische Bedeutung von Füßen und Beinen, Becken und Kreuzbein. Wie stehe ich im Leben?
- Die Sprache des Körpers verstehen lernen. Die individuelle Geschichte eines Körpers erkennen. Annehmen, was ist. Wahrnehmen, was ist. Lieben, was ist. Dem Menschen ohne Wertung begegnen.
- Eine neue Behandlungsdimension erreichen. Klare Gedanken, mentale Präsenz und achtsame Berührung des ganzen Menschen. Was heißt „Ganzsein“ und „Heilsein“. Warum wollen wir alle helfen?
- Halten. Innehalten. Festhalten. Aushalten.
- Die Kraft der Gedanken. Vorstellungskraft. Gedankliche Klarheit.
- Vorbereitung auf das Kundengespräch.

## Kurs II: Resonanzkörper Brust und Bauch, Schulter und Nacken

Im Zentrum dieses Ausbildungskurses steht das Erkennen der Zusammenhänge von Schulter und Nacken mit Brustkorb und Bauch. Welche Bedeutung haben Nacken und Schultergelenke für eine freie Atmung. Wie stehen sie in Verbindung mit Becken und Fußgelenken. Sie erkennen, dass Brustkorb, Solarplexus und Bauchraum mit tiefen Gefühlen verknüpft sind. Bei den Berührungen, in höchster Achtsamkeit durchgeführt, kann der Kunde die Atmung intensi-



- Die psychologische und physiologische Bedeutung von Schulter und Nacken, Brustkorb und Bauch.
- Die Sprache des Körpers verstehen lernen.
- Symbolik von Hals, Nacken und Brustkorb.
- Kopf- und Bauchhirn. Das Bauchhirn als heimlicher Herrscher über Wohlbefinden und Lebensfreude.
- Weisheit und Intelligenz der Körperzellen. Sich erinnern und vergessen.
- Salutogenese: Den Körper an sein gesundes Potential erinnern.
- Lebensfreude in verschiedenen Ausdrucksformen wecken. Blockierte Lebensenergie ins Fließen bringen.

## Kurs III: Das Gesicht als Tor jeder Begegnung

Der Schwerpunkt dieses Seminars liegt in der ganzheitlichen Betrachtung und Behandlung von Gesicht, Kopf, Hals, Nacken und Armen. Sie erfahren, wie durch frei fließende Lebensenergie Harmonie und Glück den ganzen Körper durchströmen.



- Die psychologische und physiologische Bedeutung von Gesicht, Hals und Armen.
- Beziehung der Körperorgane zum Gesicht.
- Wahrnehmungsübungen. Gesicht. Kopf. Körper.
- Augen sind die Fenster des Körpers. Sich offenbaren und Gefühle ausdrücken.
- Grundwissen über Funktion und Anatomie der Haut.
- Achtsamkeit in der Sprache. Wahrnehmungsübungen und Gesprächsübungen.
- Vertrauen. Selbstvertrauen. Selbstwertgefühl. Eine neue Lebensperspektive als Motor für Heilung.
- Aus ganzem Herzen. Was will der Kunde wirklich? Was sagt er und was meint er?

## Kurs IV: Der Rücken als tragende Säule

Im Zentrum dieses Seminars stehen der Rücken und die Wirbelsäule. Welche Bedeutung haben Becken, Kreuzbein, Schultern und Kiefer. Wie beeinflussen sie sich gegenseitig. Sie lernen die ganzheitlichen Zusammenhänge der Körperhaltung zu sehen, zu fühlen und zu verstehen. Mit einfühlsamen Berührungen können Sie Blockaden lösen.



- Die psychologische und physiologische Bedeutung der Wirbelsäule und des Rückens.
- Welche Lasten trägt der Rücken. Was ist „aufgeladen“ und wie macht es sich bemerkbar? Grundwissen über Funktion und Anatomie.
- Wahrnehmungsübungen: Rücken, Becken, Nacken, Kopf, Haltung und Charakter.
- Stress und Burnout als Volkskrankheit des 21. Jahrhunderts.
- Wahrnehmungs- und Gesprächsübungen.



## Kurs V mit Abschlussprüfung und Diplom: Verknüpfung des Wissens, Mitteilung von Erkenntnissen Intensive VegetoDynamik®-Behandlungen

Im Zentrum dieses Seminars stehen der Rücken und die Wirbelsäule. Welche Bedeutung haben Becken, Kreuzbein, Schultern und Kiefer. Wie beeinflussen sie sich gegenseitig. Sie lernen die ganzheitlichen Zusammenhänge der Körperhaltung zu sehen, zu fühlen und zu verstehen. Mit einfühlsamen Berührungen können Sie Blockaden lösen.



- Prüfungsvorbereitung. Zusammenfassung: VegetoDynamik® ist in jeder Körperzelle verankert.
- Angst. Woher kommt sie? Wie überwinde ich sie?
- Selbstzweifel. Vertrauen. Selbstvertrauen. Der innere Raum der Heilung.

Termine, Seminarorte und Ausbildungsbedingungen entnehmen Sie bitte dem Seminarplan unter:

[www.vegetodynamik.de](http://www.vegetodynamik.de)

### Schnuppertag

Sie möchten die VegetoDynamik® kennenlernen? Ein Schnuppertag bietet Ihnen einen ersten Einblick in die theoretischen Grundlagen und in die Praxis der achtsamen Berührung.





## Impressum

Herausgeber

VegetoDynamik® nach Margot Esser

Am Neuland 2, 82347 Bernried am Starnberger See, Deutschland

[www.vegetodynamik.de](http://www.vegetodynamik.de), [info@vegetodynamik.de](mailto:info@vegetodynamik.de), +49 (0) 8185 905 58 0

Bildnachweis:

Fotos: unsplash, Anita Greber

Piktogramme: Noun Project, Alice Noir, James Cottell, WEBTECHOPS LLP

Stand 2023, erste Auflage. Copyright VegetoDynamik® nach Margot Esser



Besuche uns gerne auf unserer Website  
[www.vegetodynamik.de](http://www.vegetodynamik.de)

**Vegeto**  
Dynamik

