

„Vorsprung durch Resilienz“

... die Herzintelligenz-Methode von
HeartMath®

Herz - Gehirn - Kommunikation für
beste mentale Leistung

GESUNDES
VIEHDORF



Dieses Seminar wird von „Gesundes Viehdorf“ finanziell unterstützt. DANKE!

HeartMath®
+ 
Zertifizierte Trainerin



Was

Workshop

Wann

Samstag, den 9. Oktober 2021
9:00 - 17:00 Uhr

Wo

Dorfhaus Viehdorf
Dorfplatz 1
3322 Viehdorf

Kosten

93,00 Euro inkl. Arbeitsheft

Die HRV-Biofeedback-Systeme für den Trainingstag werden von uns zur Verfügung gestellt und sind im Preis inbegriffen.

Anmeldung

Julia Göbl
0676-6226084
julia@bodytalk.jetzt
www.bodytalk.jetzt

Kohärenz - Training



Viehdorf - 9. Oktober 2021

Kohärenz - Training

"Vorsprung durch Resilienz"

„Resilienz“ bedeutet: Psychische Widerstandskraft. Also die Fähigkeit, stress-volle Lebenssituationen gut zu meistern.

Stress wird umso stärker empfunden, als Herz und Gehirn nicht im Einklang miteinander stehen. **HeartMath®** ist eine Methode um Herz und Gehirn wieder in Balance zu bringen.

Viele Menschen haben sich antrainiert, ihren Körper vom Gehirn dominieren zulassen. Gedanken schwirren ihnen durch den Kopf, drehen sich im Kreise. Sie fühlen sich im Ungleichgewicht. Stress und emotionale Erschöpfung können die Folge sein.

HeartMath® - Ihr Herz bringt Sie zur Ruhe. Fünf überall und jederzeit anwendbare Techniken helfen Ihnen, wieder im wahrsten Sinne des Wortes auf das Herz zu hören, aktiv und vor allem sichtbar „Kohärenz“ zu erzeugen und die Kommunikation mit dem Gehirn wieder in Fluß zu bringen. So kann Ihr Geist zur Ruhe kommen, Klarheit und Wohlbefinden können sich einstellen.

HeartMath® stärkt Ihre Resilienz in allen Lebenslagen.

Lernen Sie in diesem Seminar:

- Ihre Batterien wieder aufzuladen
- sich aktiv und bewusst auf Situationen vorzubereiten, die Sie früher als stressig empfunden haben, in gewünschter Form zu handeln und sich schnell wieder zu erholen
- Entscheidungsspielräume zu schaffen und Wahlmöglichkeiten zu erschließen
- eine angemessene Haltung zu finden gegenüber Problemen, anspruchsvollen Situationen oder Herausforderungen und
- kohärenter und effektiver mit sich selbst und mit anderen zu kommunizieren.

Nutzen Sie die Techniken des **HeartMath® Institutes**

- zur Steigerung Ihres allgemeinen Wohlbefindens,
- zur Unterstützung Ihres Energiehaushaltes und
- für Ihre mentale und emotionale Fitness

Und all' dies, in allen Lebenslagen.

Wir freuen uns auf Sie!

Gerda Deubzer HP, PT, BAT, CBP

HeartMath® Trainerin und HeartMath® Therapeutin

www.deubzer.com

praxis@deubzer.com

+49 (0) 89/17997684

und Julia Göbl

HeartMath®
Zertifizierte Trainerin

