

Einführung in die Herzintelligenz® Grundlagen - Kurse 2018

Wie man seine Stärken erkennt und sie nutzen kann

Mit Ursula Schwendimann

Kursbeschreibung und Ziel: Unser Herz ist nicht nur eine physische Pumpe welche unermüdlich Blut in den Kreislauf pumpt. Untersuchungen zeigen auf, dass das Herz ein Information verarbeitendes Zentrum ist und eine optimale Kommunikation zwischen Herz – und Verstand zugeschrieben wird.

Mit der Herzintelligenz® Methode lernen Sie auf emotionale und intuitive Signale des Herzens achten und dabei Stress und unerwünschte Emotionen in wohlthuende und regenerierende Gefühle zu verwandeln. Durch das tägliche praktizieren der Methode werden Sie gesünder, stressstabiler, sind motivierter und kommunikativer. Im Einklang mit Kopf Hand und Herz treffen Sie emotional intelligentere Entscheidungen und belasten sich selber sowie die soziale Umwelt weniger.

Darum -, tun Sie etwas für Ihr Herz – pflegen Sie einen bewussten Umgang mit Ihren alltäglichen emotionalen Reaktionen. Vertiefen Sie sich in das Herzwissen – um zufriedener und lösungsorientierter die Alltagsanforderungen zu gestalten.

In den Kursen werden Werkzeuge vermittelt welche Sie jederzeit im Alltag anwenden können.

Kursinhalte: Einführung Kurs I

- Das Herz als Organ – seine Leistung – seine Bedeutung
- Theoretische Einführung in die Herz – Hirnkommunikation
- Was das Herz stärkt - was das Herz schwächt
- Achtsamer Umgang mit dem Atem - Der Erfahrbare Atem® Middendorf
- Atem – und Bewegungsübungen
- Herzmeditationen
- **Die „Techniken“ als Alltagswerkzeug:**
- Herzfokussiertes Atmen (Neutralatemtechnik)
- Schnelle Herzverankerung (Quickkohärenz ®)
- Herzverankerungs- Schritte (Heart Lock- in ®)
- Einführung in das Biofeedbacksystem emWave

Kurs II Fortsetzung Die Herzbefragung (Lösungsorientierte Techniken (Freeze Frame®)

- **Tools:**
- Das WAAGE –Wissen
- Ressourcen – Achtsamkeitszonen
- Gedanken und Achtsamkeitstraining
- Atem – und Herzmeditationen
- Herzqualitäten
- Herzverankerungspraktiken

Zielgruppen: für alle Interessierten

Kursleitung: Ursula Schwendimann dipl. AFA Mitglied Sbam;
Eidg. Diplomierte KomplementärTherapeutin Methode Atemtherapie
HeartMath®Certified TrainerinAdvanced Biodynamik Cardiovascular Therapist

Datum/Zeit: **14. und 15. April 2018 Kurs I Einführung**
Samstag 14:00 - 17.30 Uhr 3 Std. à 60. Min.
Sonntag 09.15 – 16.30 Uhr 6 Std. à 60 Min.

Datum/Zeit: **2. Juni Kurs II Aufbau und Erweiterung**
Samstag 09.15 – 16.30 Uhr 6 Std. à 60. Min.

Kosten: Fr. 525.00 inkl. Skript & Pausenverpflegung und Kaffee

Kursart: Fort-/Weiterbildung
Stressregulationskurs für Betroffene

Kursgröße: max. 10 – 12 Teilnehmende

Anmeldung: Atemschule Ursula Schwendimann
www.atemschule.ch oder atemschuel@bluewin.ch