



Herztage - Herzverankerung

Hetzen und Jagen verwirren das Herz Laotse

Atemschule Ursula Schwendimann

Jahr | 2018

HERZTAGE – Herzverankerung 2018 mit Ursula Schwendimann

Kursbeschreibung:

Diese Kurse erweitern unser Wissen und Erfahrungen mit der vergangenen Herzarbeit. Wir haben erfahren und erlebt, dass unser Herz ein weitaus komplexeres, selbstorganisiertes und intelligenteres Organ ist als bisher angenommen. Im Herzen getroffene „Entscheidungen“ können die Art mit der unser Gehirn Informationen wahrnimmt und verarbeitet direkt beeinflussen.

Indem wir die Kohärenz zwischen Herz – und Gehirn aufbauen erlangen wir neue Ideen und Sichtweisen in unser Leben und Alltag. In einem kohärenten Zustand nehmen wir Stresssituationen differenzierter wahr und gewinnen dadurch tieferen Einblick in uns selber. Dies wiederum gibt uns die Möglichkeit bessere Entscheidungen zu treffen.

Der Erfahrbare Atem® Middendorf: ist das Instrument um das achtsame Üben mit dem Atem auf eine natürliche und ungezwungene Weise zu praktizieren.

Dadurch wird das Atemgeschehen nicht in einen bestimmten Ausdruck gezwängt sondern zeigt die momentane Verfassung auf.

Schwer ist es, die rechte Mitte zu finden:
das Herz zu härten für das Leben,
es weich zu halten für das Lieben.
Jeremias Gotthelf

In diesen Kursen üben wir folgende Themen;

Kurs I Erneuen statt Auslaugen
Kurs II Empathie/Mitgefühl/Wertschätzung

Kursinhalte: **Mein Werkzeugkasten**
Achtsame Atem und Bewegungsübungen
Aufbau mentaler Widerstandskraft
4-Abendfragen nach Martin Seligman
Haltung stärken mit dem WAAGE-Prinzip
Umgang mit den Achtsamkeitszonen
Herzmeditationen

Zielgruppen: für alle Interessierten

Kursleitung: Ursula Schwendimann Atemtherapeutin Dipl. AFA Mitglied sbam
Eidg. diplomierte KomplementärTherapeutin Methode Atemtherapie
HeartMath® Certified Trainerin Advanced Biodynamic Cardiovascular
Therapist

Datum/Zeit: **Kurs I:** Samstag 16. Juni 2018 09.15 – 16.00 Uhr
Kurs II: Samstag 17. November 2018 09.15 – 16.00 Uhr

Kursgröße: max. 10 bis 14 Teilnehmende

Kursart: Weiterbildung/Stressregulation pro Kurs 6 Std.

Kurskosten: je Kurs Fr. 210.00 inkl. Pausenverpflegung und Kaffee

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