

# 0571 Herzkohärenz - Gelassenheit beginnt im Herzen

## Nutzen Sie die Intelligenz Ihres Herzens!

Sie möchten Ihr Leben bewusster leben und den alltäglichen Herausforderungen gewachsen sein? Mit Herzkohärenz haben Sie selbst in der Hand, ob Sie sich unter Druck, gestresst und überfordert fühlen oder gelassen und souverän mit Stress umgehen. Lernen Sie, wie der Zugang zur eigenen Ruhe und Kraft gelingt.

Stress ist verlorene Balance. Arbeiten unter Druck, Deadlines, ständige Erreichbarkeit, Multitasking, Konflikte und Probleme stehen einer optimalen Denk- und Arbeitsleistung entgegen. Das Nervensystem gerät unter Stress aus dem Gleichgewicht und verliert seine Regulationsfähigkeit. Übersteigen die Anforderungen unsere Energiereserven, führt dies zu Leistungseinbrüchen und zunehmender Erschöpfung.

Wenn Sie die Intelligenz Ihres Herzens zu nutzen wissen, können Sie trotz Belastung Ihre Gesundheit unterstützen und Ihr Leistungsvermögen entfalten. Herzkohärenz, zielt darauf ab, die eigenen Gedanken und Gefühle so zu steuern, dass Sie auch in schwierigen Situationen flexibel und zielführend handeln können.

Konzentrationsvermögen, Intuition und Lösungskompetenz steigen. Innere Balance und Wohlwollen führen zu Empathie und Verbundenheit. Nehmen Sie es selbst in der Hand, ob Sie sich gestresst oder den Herausforderungen gewachsen fühlen.

Lernen Sie, wie der Zugang zur eigenen Ruhe und Kraft gelingt, und Sie sind nicht länger von äußeren Umständen und (innerem) Druck getrieben.

### Die Inhalte:

#### Teil 1

- Die vier Elemente von Resilienz
- Welchen Einfluss haben Emotionen auf unseren Körper?
- Analysieren von persönlichen Stressquellen und Stressreaktionen
- Erschließen von eigenen Energiequellen
- Was haben meine Verhaltensmuster mit meinem Nervensystem zu tun? Auswirkung von Stress und Gefühlen auf Ihre Regulationsfähigkeit
- Kraft positiver Gefühle, und wie Sie diese nutzen
- Wie Sie bewusst auf Ihr emotionales Erleben Einfluss nehmen können

#### Teil 2

- Erlernen von Techniken und Übungen für Herzkohärenz: der optimale Zustand für Bewusstheit, Wohlbefinden, Denk- und Leistungskraft (Atemtraining und fokussiertes Atmen, Körperbewusstsein und Imagination, Techniken positiver Gefühlsregulation)
- Kraft und Intelligenz des Herzens: Wechselwirkung zwischen Gehirn und Herz, Bedeutung von Herzkohärenz für den Organismus und die kognitiven Fähigkeiten.
- Veränderung von Verhaltensmustern mit Herzkohärenz
- Biofeedback



Kursbuchung und weitere Details unter **0571** im WIFI-Kundenportal:

[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)

# 0571 Herzkohärenz - Gelassenheit beginnt im

## Herzen

Nutzen Sie die Intelligenz Ihres Herzens!

### Teil 3

- Die drei Anwendungstechniken von Resilienz: Vorbereitung auf schwierige Situationen, Umschalten nach Stresssituationen um wieder innere Stabilität zu erlangen und unnötige Energieverluste zu meiden, Bewahren von Ihrer Resilienz im Alltag.
- Herzkohärenz für das Treffen von schwierigen Entscheidungen nutzen
- Kohärente Kommunikation
- Biofeedback

### Die Zielgruppe:

Dieses Training richtet sich an alle, die

- an ihrer Resilienz arbeiten wollen
- ihren Energie- und Stresshaushalt in Balance bringen wollen
- sich einen energiegeladenen Zustand wünschen und sich der Wirkung ihrer Emotionen bewusst werden wollen
- ein geschärftes Bewusstsein für innere Prozesse entwickeln wollen
- durch die jahrelangen Forschungsergebnisse von HeartMath® eine umfassende Selbstregulations-Methode kennenlernen möchten
- ihre Herz-Intelligenz einsetzen wollen

### Die Lernziele:

- Förderung von Selbstwahrnehmung und Bewusstheit
- Mit der Kraft positiver Gefühle das eigene Leistungsvermögen unterstützen
- Mit belastenden Gefühlen umgehen und den Blickwinkel ändern
- optimale Nutzung des Gehirns
- Verbindung von emotionaler und kognitiver Intelligenz, Intuition
- Kreativität für Lösungs- und Entscheidungskompetenz
- innere Klarheit
- Gelassenheit, Konzentration und Energie
- Nervenstärke in Belastungssituationen
- Konstruktives Umgangsverhalten durch Integration von Empathie und Wertschätzung

Die praxiserprobten Techniken lassen sich ausgezeichnet im Alltag umsetzen. Im Mittelpunkt des Seminars stehen Körperbewusstsein und Selbsterfahrung. Die Techniken zur Förderung von Herzkohärenz werden so gleich erfahren und eingeübt.

### Der Trainerin:

Dipl. Ing. Sandra Gabelar

[www.energetic-balance.at](http://www.energetic-balance.at)



Kursbuchung und weitere Details unter **0571** im WIFI-Kundenportal:

[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)