

Die HeartMath® Methode - Entdecken Sie Ihre Herzintelligenz !

Dr. med. Colette Widmer

**Termin:
24. Juli**

Inhalt

Eintägiger Einführungskurs in die Herzintelligenz Methode von HeartMath®.

Das Institute of HeartMath® hat nach langjähriger wissenschaftlicher Erforschung des Stressgeschehens eine Technologie entwickelt, die die physiologischen Faktoren von Stress messbar macht. Durch Anwendung der emWave® Biofeedback Systeme in Kombination mit speziell dazu entwickelten Techniken können Gesundheit und Leistungsvermögen einer Person stark verbessert werden. Es besteht ein erwiesener Zusammenhang zwischen dem Herzrhythmus und mentalen, emotionalen und physiologischen Ereignissen im Körper. Das emWave Computerprogramm gibt eine unmittelbare, objektive Rückmeldung Ihres inneren Zustandes. Wie sehr Sie sich im Gleichgewicht befinden ist sogleich auf dem Bildschirm Ihres Computers sichtbar. Sie werden sehen, wie Gedanken und Gefühle Ihren Herzrhythmus beeinflussen und welche Auswirkungen die Anwendung der HeartMath-Techniken auf Sie haben können.

Wer mit dem System bereits arbeitet oder die Software emWave schon besitzt, kann gerne den eigenen PC mitbringen - (bitte bei der Anmeldung eine Info dazu)

Lernziele

1. Kenntnis der Auswirkungen von Stress auf Ihren Körper (v.a. auf Ihr autonomes Nervensystem, Hormonsystem und Denkvermögen).
2. Sie lernen die Bedeutung Ihres Herzrhythmus und die Auswirkungen dessen Beeinflussung kennen.
3. Aufzeichnung Ihrer Herzratenvariabilität (HRV) und Herzkohärenz mit Hilfe der emWave Systeme.
4. Erlernen der beiden HeartMath Basistechniken „Neutral“ und „Quick Coherence“ sowie Kenntnis, deren Vorteile und mögliche Integration in Ihr tägliches Leben.