



# Herztage - Herzverankerung

„Der Mensch bringt täglich sein Haar in Ordnung, warum nicht auch sein Herz?“ China

Atemschule Ursula Schwendimann

Jahr | 2012

# HERZTAGE – Herzverankerung

mit Ursula Schwendimann

**Kursbeschreibung:** diese Kurse bieten die Möglichkeit die Kraft des Herzens aus den vergangenen Kursserien zu erweitern und zu vertiefen. Achtsames Üben mittels Atem – und Körperübungen unterstützen uns in der emotionalen Herzverankerung. Fragen können geklärt werden.

**Arbeitsweise:** Neutralatem, schnelle Herzverankerung, andauernde Verankerung, Lösungsorientierte Technik, Gedankentraining. Angebot: Herz – Hirn Kohärenz im Zusammenhang mit der Atmung über das Biofeedbacksystem zu erarbeiten.

**Ziel:** Stressreduktion. Gezielter und differenzierter Umgang mit Gedanken, Gefühlen, Emotionen sowie körperlichen Reaktionen. Lösen der „Gefühlsknoten“. Erfahrung, dass erlebte positive Emotionen und Gefühle gesundheitsfördernde Auswirkungen haben, indem erlebte positive Gefühle die Wirkung negativer Gefühle korrigieren und das physiologische und emotionale Gleichgewicht wieder herstellen.

**Zielgruppen:** für alle Interessierten

**Kursleitung:** Ursula Schwendimann

**Datum/Zeit:** Samstag, 12. Mai 2012 10.00 – 16.00 Uhr  
Samstag, 24. November 2012 10.00 – 16.00 Uhr

**Kursgrösse:** max. 12 Teilnehmende

**Kursart:** Fortbildung/ Prävention 5 Std.

**Kurskosten:** je Fr. 190.00 inkl. Pausenverpflegung und Kaffee



**Anmeldung an:** Atemschiule Ursula Schwendimann  
Gufenhaldenweg 4 8708 Männedorf  
Telefon 044 920 28 66  
[atemschule@bluewin.ch](mailto:atemschule@bluewin.ch) [www.atemschiule.ch](http://www.atemschiule.ch)

Hiermit melde ich mich definitiv für den Kurs  
„Herztage Herzverankerung“ vom 12. Mai 2012 an   
„Herztage Herzverankerung“ vom 24. November 2012 an

Name:.....Vorname:.....

Strasse:.....PLZ/Ort:.....

Telefon:.....email:.....

Datum:.....Unterschrift:.....