

**Kursort und Anfahrt:**



**Atemschule**  
**Ursula Schwendimann**  
Gufenhaldenweg 4  
8708 Männedorf  
Telefon 044 920 28 66  
Fax 044 920 59 12  
[atemschule@bluewin.ch](mailto:atemschule@bluewin.ch)  
[www.atemschule.ch](http://www.atemschule.ch)

**Anmeldung:**

Ich melde mich definitiv und verbindlich für die Kursreihe „Die Kunst dem Herzen zu folgen“ an.

**Name:** .....

**Vorname:** .....

**Adresse:**.....

**Telefon:** .....

**E-Mail:** .....

**Datum:** .....

**Unterschrift:** .....

# Die Kunst dem Herzen zu folgen

Finde heraus, was du tun willst, und tu es dann aus vollem Herzen. Buddha

Jahr | 2012

## Atemschule Ursula Schwendimann

Herzkurse 2012 an der Atemschule Männedorf



ENTFALTE DICH / MICH

# Die Kunst der Stimme des Herzens zu folgen.

## Stressregulation mit Herzintelligenz®

Mit Ursula Schwendimann

**Kursbeschreibung:** Innehalten, still werden, nach innen lauschen sind Quellen der Kraft.

Die Stille gibt uns die Möglichkeit, von innen heraus neue Impulse zu entdecken, das Leben zu ordnen und berufliche wie persönliche Beziehungen neu zu gestalten.

Ständige Herausforderungen im Leben verlangen nach innerem Gleichgewicht wie emotionaler Stabilität und Ruhe.

Dies sind Voraussetzungen heiklen Lebenssituationen mit Freude und Gelassenheit zu begegnen.

Darum, tun Sie etwas für Ihr Herz – pflegen Sie einen bewussten Umgang mit Ihren alltäglichen emotionalen Reaktionen.

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

### Kursinhalt/Ziel:

Kurs I Das Herz als Organ. Neutralatemtechnik und fokussiertes Atmen.

Kurs II Das Herz als Symbol. Emotionale Herzverankerung.

Kurs III Das emotionale Herz, andauernde Herzverankerung/  
Lösungsorientierte Technik.

Kurs IV Vertiefung und Erweiterung der vertrauten Techniken

- Körper und Atemübungen, Meditationen.
- Gedanken und Achtsamkeitstraining.
- Einfluss der positiven Grundstimmungen auf Verstand und Herz.
- Biofeedback – Verfahren

**Zielgruppe:** für alle Interessierten und Betroffene

**Kursleitung:** Ursula Schwendimann  
KomplementärTherapeutin OdA KTTC Methode Atemtherapie;  
Mitglied Sbam; HeartMath Provider 1:1

**Datum/Zeit:** **Die Kursserie ist 4-teilig und ist aufeinander aufgebaut.**

**14./15. April 2012 Kurs I**

Samstag 14.00 -17.30 Uhr Sonntag 09.00 – 16.00 Uhr

**Kosten:** Fr. 300.00 inkl. Pausenverpflegung und Kaffee

**Datum/Zeit:** **10.Juni 2012 Kurs II**

Sonntag 09.00-16.00 Uhr

**Kosten:** Fr. 190.00 inkl. Pausenverpflegung und Kaffee

**Datum/Zeit:** **07. Juli 2012 Kurs III**

Samstag 09.00 – 16.00 Uhr

**Kosten:** Fr. 190.00 inkl. Pausenverpflegung und Kaffee

**Datum/Zeit:** **01. September Kurs IV**

Samstag 09.00 – 16.00 Uhr

**Kosten:** Fr. 190.00 inkl. Pausenverpflegung und Kaffee

**Kursart:** Fortbildung 4-teiliger Kurs insgesamt 23 Std.  
Stressregulationskurs für Betroffene.(Ev. Rückvergütung d. Zusatzversicherung)

**Kursgrösse:** 12-14 Teilnehmende