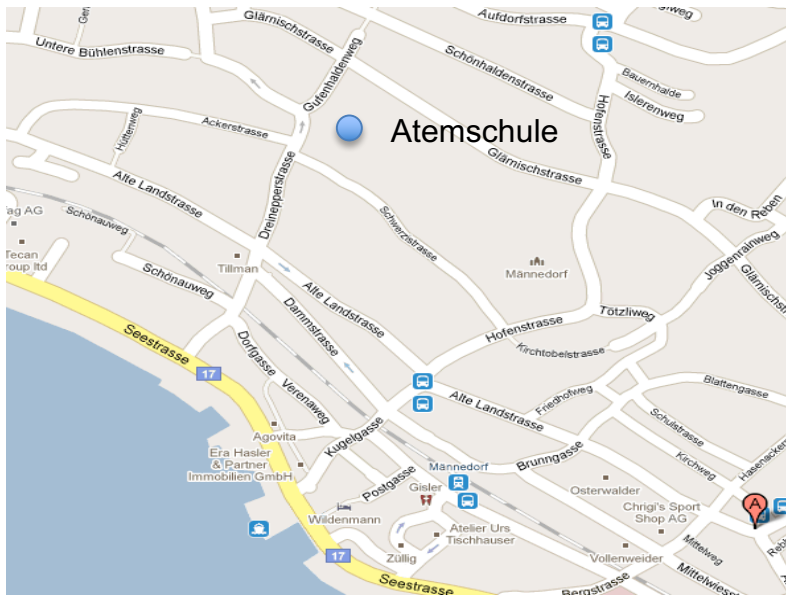


**Kursort und Anfahrt:**



**Anmeldung:**

Ich melde mich definitiv und verbindlich für den Kurs I und Kurs II „Einführung in die Herzintelligenz“ 2019 an.

Name: .....

Vorname: .....

Adresse: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Datum: .....

Unterschrift: .....

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

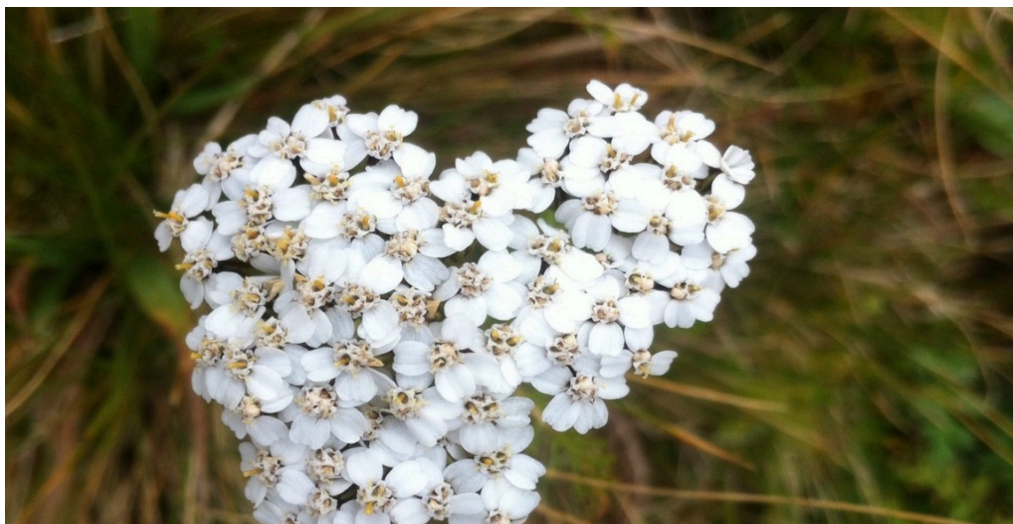
# Einführung in die Herzintelligenz®

Der Unverständige trägt das Herz auf der Zunge. Der Verständige trägt die Zunge tief im Herzen  
*Ali ibn Abi Talib*

Jahr | 2019

## Atemschule Ursula Schwendimann

Grundlagen der Herzintelligenz®



ALLES WAS GUT TUT

# Einführung in die Herzintelligenz® Grundlagen - Kurse 2019

Wie man seine Stärken erkennt und sie nutzen kann

Mit Ursula Schwendimann

**Kursbeschreibung und Ziel:** Unser Herz ist nicht nur eine physische Pumpe welches unermüdliche Blut in den Kreislauf pumpt. Untersuchungen zeigen auf, dass das Herz ein Information verarbeitendes Zentrum ist und eine optimale Kommunikation zwischen Herz – und Verstand zugeschrieben wird.

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

Darum -, tun Sie etwas für Ihr Herz – pflegen Sie einen bewussten Umgang mit Ihren alltäglichen emotionalen Reaktionen. Vertiefen Sie sich in das Herzwissen – um zufriedener und lösungsorientierter die Alltagsanforderungen zu gestalten.

***In den Kursen werden Werkzeuge vermittelt, welche Sie jederzeit im Alltag anwenden können.***

## **Kursinhalte: Einführung Kurs I**

- Das Herz als Organ – seine Leistung – seine Bedeutung
- Theoretische Einführung in die Herz – Hirnkommunikation
- Was das Herz stärkt - was das Herz schwächt
- Achtsamer Umgang mit dem Atem - Der Erfahrbare Atem® Middendorf
- Atem – und Bewegungsübungen
- Herzmeditationen
- **Die „Techniken“ als Alltagswerkzeug:**
- Herzfokussiertes Atmen (Neutralatemtechnik)
- Schnelle Herzverankerung (Quickkohärenz ®)
- Herzverankerungs- Schritte (Heart Lock- in ®)
- Einführung in das Biofeedbacksystem emWave

## **Kurs II Fortsetzung Die Herzbefragung (Lösungsorientierte Techniken (Freeze Frame®)**

- **Tools:**
- Das WAAGE –Wissen
- Ressourcen – Achtsamkeitszonen
- Gedanken und Achtsamkeitstraining
- Atem – und Herzmeditationen
- Herzqualitäten
- Herzverankerungspraktiken

**Zielgruppen:** für alle Interessierten

**Kursleitung:** Ursula Schwendimann dipl. AFA Mitglied Sbam;  
Eidg. Diplomierte KomplementärTherapeutin Methode Atemtherapie  
HeartMath®Certified TrainerinAdvanced Biodynamik Cardiovascular Therapist

**Datum/Zeit:** **22. und 23. Juni 2019 Kurs I Einführung**  
Samstag 14:00 - 17.45 Uhr 5 Lektionen à 45 Min.  
Sonntag 09.15 – 16.00 Uhr 9 Lektionen à 45 Min.

**Datum/Zeit:** **31. August Kurs II Aufbau und Erweiterung**  
Samstag 09.15 – 16.00 Uhr 9 Lektionen à 45 Min.

**Kosten:** Kurs I und Kurs II zusammen Fr. 525.00 inkl. Skript & Pausenverpflegung und Kaffee

**Kursart:** Fort-/Weiterbildung  
Stressregulationskurs für Betroffene

**Kursgröße:** max. 10 – 12 Teilnehmende

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