



Atemschole
Ursula Schwendimann
Gufenhaldenweg 4
8708 Männedorf
Telefon 044 920 28 66
atemschole@bluewin.ch
www.atemschole.ch

Herztage - Herzverankerung

Hetzen und Jagen verwirren das Herz Laotse

Atemschole Ursula Schwendimann

Jahr

2019

HERZTAGE – Herzverankerung 2019 mit Ursula Schwendimann

Kursbeschreibung:

Diese Kurse erweitern unser Wissen und Erfahrungen mit der vergangenen Herzarbeit. Wir haben erfahren und erlebt, dass unser Herz ein weitaus komplexeres, selbstorganisiertes und intelligenteres Organ ist als bisher angenommen. Im Herzen getroffene „Entscheidungen“ können die Art mit der unser Gehirn Informationen wahrnimmt und verarbeitet direkt beeinflussen.

Indem wir die Kohärenz zwischen Herz – und Gehirn aufbauen erlangen wir neue Ideen und Sichtweisen in unser Leben und Alltag. In einem kohärenten Zustand nehmen wir Stresssituationen differenzierter wahr und gewinnen dadurch tieferen Einblick in uns selber. Dies wiederum gibt uns die Möglichkeit bessere Entscheidungen zu treffen.

Der Erfahrbare Atem® Middendorf: ist das Instrument um das achtsame Üben mit dem Atem auf eine natürliche und ungezwungene Weise zu praktizieren.

Dadurch wird das Atemgeschehen nicht in einen bestimmten Ausdruck gezwängt, sondern zeigt die momentane Verfassung auf.

Der ist gesund zu schätzen,
dem ums Herz wohl und warm ist.
Christoph Lehmann

Kursthemen:

Kurs I Angewandte Intuition
Kurs II Psychische Widerstandskraft stärken

Kursinhalte: **Mein Werkzeugkasten**
Herzintelligenztechniken
Achtsame Atem und Bewegungsübungen
5 Säulen des Wohlbefindens
WAAGE-Tool vertiefen
Umgang mit den Achtsamkeits - & Ressourcenzonen
Atem - & Herzmeditationen

Zielgruppen: für alle Interessierten

Kursleitung: Ursula Schwendimann Atemtherapeutin Dipl. AFA Mitglied sbam
KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom Methode Atemtherapie
HeartMath® Certified Trainerin Advanced Biodynamic Cardiovascular Therapist

Datum/Zeit: **Kurs I:** Sonntag, 19. Mai 2019 09.15 – 16.00 Uhr
Kurs II: Samstag, 16. November 2019 09.15 – 16.00 Uhr

Kursgröße: max. 10 bis 14 Teilnehmende

Kursart: Weiterbildung/Stressregulation pro Kurs 6 Std.

Kurskosten: je Kurs Fr. 210.00 inkl. Pausenverpflegung und Kaffee



Anmeldung an: Atemschule Ursula Schwendimann Gufenhaldenweg 4 8708 Männedorf
Telefon 044 920 28 66
atemschule@bluewin.ch www.atemschule.ch

Hiermit melde ich mich definitiv für den Kurs
„Herztage Herzverankerung“ vom 19. Mai 2019 an
„Herztage Herzverankerung“ vom 16. Nov. 2019 an

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

Straße:.....PLZ/Ort:.....

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

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