

# Herzintelligenz® Tage

Mit Ursula Schwendimann

**Kursbeschreibung:** Unser Herz ist nicht nur eine physische Pumpe welches unermüdliche Blut in den Kreislauf pumpt. Untersuchungen zeigen auf, dass das Herz ein informationsverarbeitendes 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.

Die Kurstage vermitteln einen bewussten Umgang mit der Atmung im Zusammenhang mit den Übungstools der Herzintelligenz® Methode.

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

Die Kurstage sind aufeinander aufgebaut

## Kursinhalte:

### 1. Kurs Grundlagen:

- Einblick in das physische und seelische Herz
- Achtsame Atem- und Bewegungsübungen Methode: Der Erfahrbare Atem® Middendorf
- Einführung in die Herz-Hirn Kommunikation
- **Die Grundübungen als Alltagswerkzeug:**
- Fokussiertes Atmen (Neutralatemtechnik)
- Schnelle Herzverankerung (Quickkohärenz ®)
- Andauernde Herzverankerung (Heart Lock- in ®)
- Einführung in das Biofeedbacksystem emWave

### 2. Kurs Aufbau I

- **Freeze-Frame®Übung** (einfrieren, stehen lassen, annehmen)
- Herzverankerungsschritte
- Das WAAGE -Übungsschema verstehen
- Übungsschritte zur Freeze – Frame® Übung
- Die fünf Schritte der Freeze – Frame® Übung
- Bei welchen Gelegenheiten es Sinn macht die Freeze – Frame® Übung zu nutzen
- Die 4 Kammer Herzmeditation

**Kursleitung:** Ursula Schwendimann dipl. AFA, Mitglied AFS  
KomplementärTherapeutin mit Eidg. Diplom Methode Atemtherapie  
HeartMath®Certified Trainerin Advanced Biodynamic Cardiovascular Therapist

**Datum/Zeit:** **1. Kurs: 17. Juni 2023** **Samstag:** 09:30 – 17.00 Uhr 8 Lektionen à 45 Min  
**2. Kurs: 02. Sep. 2023** **Samstag:** 09.30 – 17.00 Uhr 8 Lektionen à 45 Min

**Kosten:** 1. Kurs Fr. 210.00 inkl. Pausenverpflegung und Kaffee  
2. Kurs Fr. 210.00 inkl. Pausenverpflegung und Kaffee

**Kursart:** Weiterbildung  
Stressregulationskurs für Betroffene

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

**Kursort/Anmeldung:** Atemschnle Ursula Schwendimann [www.atemschnle.ch](http://www.atemschnle.ch) oder [atemschnle@bluewin.ch](mailto:atemschnle@bluewin.ch)