

Kursort und Anfahrt:



Atems Schule
Ursula Schwendimann
Gufenhaldenweg 4
8708 Männedorf
Telefon 044 920 28 66
atemschule@bluewin.ch
www.atemschule.ch

Anmeldung:

Ich melde mich definitiv und verbindlich für den Kurs: 21. Februar 2026 Einführung in die Herzintelligenz

Name:

Vorname:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Datum:

Unterschrift:

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

2026

Atems Schule Ursula Schwendimann

Grundlagen der Herzintelligenz® HRV Herzratenvariabilität



ALLES WAS GUT TUT

Einführung in die Herzintelligenz® HRV-Grundlagen - Kurse 2026

Wie man seine Stärken erkennt und sie nutzen kann

Mit Ursula Schwendimann

Kursbeschreibung und Ziel: Unser Herz ist nicht nur eine physische Pumpe, welches unermüdlich Blut in den Kreislauf pumpt. Untersuchungen und Forschungen zeigen auf, dass das Herz ein Informations verarbeitendes Zentrum ist und eine optimale Kommunikation zwischen Herz – und Kopf (Verstand) zugeschrieben wird.

Das Herz reagiert Sekunden, bevor der Kopf denkt. Diese Intuition ist kein Zufall – und wir können lernen, sie bewusst zu nutzen. Herzsignale sind messbar, noch bevor ein Reiz erscheint.

Mit der Herzintelligenz® Methode (HRV) lernen Sie auf emotionale und intuitive Signale des Herzens zu achten und dabei Stress und unerwünschte Emotionen in wohltuende und regenerierende Gefühle 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 selbst 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 diesem Kurs werden Werkzeuge vermittelt, welche Sie jederzeit im Alltag anwenden können.

Kursinhalte: Einführungskurs

- Einblick in das physische und das seelische Herz
- Wie die Herz-Hirnverbindung funktioniert
- Was das Herz schwächt und was das Herz stärkt
- Die Kraft der Gedanken und Emotionen
- Die Kraft der positiven Einstellung
- **Die „Techniken“ und Körperübungen als Alltagswerkzeug:**
- Herzfokussiertes Atmen (Neutralatemtechnik)
- Schnelle Herzverankerung (Quickkohärenz ®)
- Herzverankerungs- Schritte (Heart Lock- in ®)
- Der Erfahrbare Atem® Middendorf Achtsam basierte Atem- und Körperübungen
- Herzmeditationen
- Körperreisen
- Einführung in das Biofeedbacksystem emWave

Zielgruppen: für alle Interessierten

Kursleitung: Ursula Schwendimann dipl. AFA und Mitglied AFS
Eidg. Diplomierte KomplementärTherapeutin Methode Atemtherapie
HeartMath®Certified AdvancedTrainerin, Biodynamik Cardiovascular Therapist

Datum/Zeit: **21. Februar 2026**
Samstag 09.30 – 16.00 Uhr 7 Lektionen à 45 Min.

Kosten: Fr. 210.00 inkl. Skript & Pausenverpflegung und Kaffee

Kursart: Fort-/Weiterbildung
Stressregulationskurs

Kursgröße: max. 10 – 12 Teilnehmende

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