

Kursort und Anfahrt:



Atemschule
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: 09.10.2027 Herzkohärenz & HRV-Feedback

Name:

Vorname:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Datum:

Unterschrift:

Herzkohärenz und HRV-Feedback®

Das Heilmittel für Erschöpfung ist nicht Ruhe, sondern ein Tun mit ganzem Herzen
David Steindl-Rast

Jahr | 2027

Atemschule Ursula Schwendimann

Einführung in die Herzkohärenz und HRV - Feedback



ALLES WAS GUT TUT

Herzkohärenz und HRV-Feedback 2027

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 wohlthuende 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:

- 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 Kraft der Dankbarkeit
- **Die „Techniken“ und Atem- & 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: **09. Oktober 2027**
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: Atemschiule Ursula Schwendimann
www.atemschiule.ch oder atemschiule@bluewin.ch