Published on *erwachsenenbildung.ch* (https://erwachsenenbildung.ch)

Seminar «HeartMath®: Resilienz-Methoden für die Gesundheit»

Donnerstag, 20.05.2027 08:00

1-tägiges Seminar mit Christina Weigl

«In meiner Arbeit sind die Übungen von HeartMath ein täglicher Bestandteil und nicht mehr wegzudenken. In meiner Rolle als Trainerin brauche ich die innere Ausgeglichenheit, die Fokussierung und Ruhe in hektischen Momenten sowie Präsenz an langen Arbeitstagen. Ich bin leistungsfähiger und rascher in der Lösungsfindung. Denn HeartMath hat meinen Zugang zur Intuition und meine Resilienz gestärkt.» – Christina Weigl

In turbulenten Zeiten dem Druck und den hohen Belastungen standzuhalten und dabei stets flexibel, konzentriert und fokussiert zu bleiben, ist herausfordernd und raubt Kraft und Energie. Was hilft, die innere Balance zu halten, ist von negativen Emotionen bewusst Abstand zu nehmen und sie gekonnt zu regulieren.

Das Herz gilt als Quelle der emotionalen Intelligenz. Herzintelligenz können wir entwickeln, indem wir Verstand und Emotionen mit unserem Herzen in Einklang bringen. Die HeartMath® Methode macht Indikatoren der Herzintelligenz wie z.B. die Herzkohärenz mess- und sichtbar und zeigt die rasche Wirkung auf. Mit dieser Kraft des Herzens gelingt es, Intuition und innere Stärke zu erlangen – und damit resilient und gesund durch den Alltag zu gehen.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Sie erfahren, wie sich negative Emotionen auf Ihre Energie, innere Balance und Leistung auswirken – und was Sie dagegen tun können.
- Sie lernen Ihre persönlichen Stressmuster kennen, um in der Hektik flexibel, konzentriert und fokussiert zu handeln.
- Sie erlernen mit HeartMath eine praktische, messbare Methode, um im (Berufs-)Alltag Emotionen effektiv und souverän regulieren zu können.
- Sie erhalten wertvolle Impulse, wie Sie Ihre Intuition, Ihre Resilienz sowie Ihr Immunsystem und damit auch Ihre Gesundheit stärken können.
- Ihr persönlicher Werkzeugkoffer wird mit einer effektiven Methode zur Resilienzförderung im Alltag ergänzt.

Zielpublikum

- Einzelpersonen, die ihre Herzintelligenz und einen Zugang zu ihrer Intuition entwickeln möchten, um im Alltag resilient und gesund unterwegs zu sein.

- Resilienztrainer:innen, die ihre Toolbox erweitern und sich mit HeartMath eine zusätzliche resilienzstärkende Methode für ihre Trainingspraxis aneignen wollen.
- Coaches und betriebl. Mentor:innen, die HeartMath kennen lernen möchten, um die Kommunikation zwischen Herz und Gehirn und damit das Wohlbefinden ihrer Kundinnen und Kunden messbar zu machen.
- Führungskräfte, die sich selbst und auch ihren Mitarbeitenden ermöglichen wollen, in hektischen Zeiten eine gesunde Distanz und innere Balance zu halten.

Donnerstag, 20.05.2027 08:00

Zum Kalender hinzufügen

Coachingzentrum (CZO)

Konradstrasse 30
4600 Olten
info@coachingzentrum.ch
Kontakt speichern

Source
URL:https://erwachsenenbildung.ch/seminar-%C2%ABheartmath%C2%AE-resilienz-methoden-f%C3%BCr-die-gesundheit%C2%BB