

Gefühlsregulierung durch Herz-Resonanz

für Erwachsene und Kinder

Referentin: HP Regine Herbig, München / Teneriffa



Gefühle zu erkennen und bewusst zu handhaben ist sowohl für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, als auch für unsere Beziehungen ein wesentlicher Faktor. Im konstruktiven Umgang mit stresserzeugenden Gefühlen kommt dem Herzen eine Schlüsselrolle zu. Herz-Resonanz basiert auf den neuesten Forschungen über den messbaren Zusammenhang zwischen Emotionen, Herz und Gehirn. Über die Atmung und das gezielte Aktivieren von positiven Gefühlen wird es möglich, die Herzfrequenzvariabilität (HRV) gezielt zu beeinflussen und in einen körperlich-seelischen Zustand der Balance zu finden. Dieser ist mit Biofeedback überprüfbar. Neben positiven Auswirkungen auf das Nerven-, Hormon- und Immunsystem beeinflusst das Praktizieren von Herz-Resonanz außerdem das Funktionieren des kognitiven Gehirns: es führt zu erhöhter Konzentration, mehr Klarheit im Denken, besserer Entscheidungsfähigkeit und Erweiterung des Problemlösungsvermögens.

Im Seminar werden folgende Themen angesprochen:

- Wege ins Herz und zu den Herzensgefühlen
- Konstruktiver Umgang mit negativ geladenen Gefühlen
- Das Herz um Rat fragen bei Problemen
- Herz-zu-Herz Kontakt
- Demonstration mit Biofeedback (incl. Spiele für Kinder)

Diese Methode ist gleichermaßen für Erwachsene und Kinder (ab 4 Jahre) geeignet; die Übungen werden in abwechslungsreicher Form für beide Zielgruppen angeboten.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse über Herz-Resonanz in Theorie und Praxis
Interessenten, die 2015 nicht am Einführungskurs des BDHN teilgenommen haben, sollten sich über das Buch von Regine Herbig in die Materie einarbeiten. (Übungsprogramm Woche 1-4).

Gefühlsregulierung - ein Tor zu innerer Balance

Stressbewältigung durch Herz-Resonanz, Junfermann-Verlag

Ein Skript über die Arbeit mit Kindern ist gegen eine Gebühr im Seminar erhältlich.

Mehr Information >> im Atrium und auf www.Herz-Resonanz.com

Teilnehmerzahl: min. 8 max. 18

Termin: 24. Juni 2016

Seminarort: OSZ, Weiglstr. 9, 80636 München

Uhrzeit: Freitag 10⁰⁰ - 17⁰⁰ Uhr

Seminargebühr je Termin: € 75,- *

* **Nichtmitglieder** zuzüglich einer Verwaltungs- und Bearbeitungsgebühr von € 50,-

* **Mitglieder** zuzüglich einer Verwaltungs- und Bearbeitungsgebühr von € 25,- bei einer kurzfristigen Anmeldung ab 14 Tage vor Seminarbeginn