

melanieGrimm

heartness®

Das holistische Herzbewusstsein

Ausbildungsprogramm



Impressum | Markenrecht | Bildrechte | Copyright

melanieGrimm

Melanie Grimm
Lerchenweg 6
D-82279 Eching am Ammersee
(Raum München)
Deutschland | Germany

Heartness® ist eine von Melanie Grimm eingetragene Wortmarke, sowohl beim deutschen Patent- und Markenamt als auch beim europäischen Harmonisierungsamt für den Binnenmarkt (DE-Marke und EU-Marke).

© Shutterstock 70081165
© Shutterstock 73452 679
© Shutterstock 39355177
© Shutterstock 124944785
© Shutterstock 70458181
© Shutterstock 25882 393
© Shutterstock 14353765
© Shutterstock 100630321

Copyright by Melanie Grimm.

Herzbewusstsein

Heartness® – Herzheit. Dies ist kein Wort unserer Sprache. Doch es beschreibt am ehesten, was Heartness® bedeuten könnte. Es drückt ein neues Herzverständnis und somit ein holistisches, ganzheitliches Herzbewusstsein aus.

Heartness® als Lebenshaltung bedeutet Zukunftskompetenz. Sie setzt voraus, sich dieser Herzheit nicht nur stets bewusst zu sein, sondern sie sich auch jederzeit zugänglich machen zu können. Dies ermöglicht wahrhaftige Selbstbestimmung.



Das Herz wurde in der Vergangenheit entweder auf eine reine Pumpenfunktion oder auf eine rosarote Kitschromantik reduziert und damit von seinen zahlreichen, vielschichtigen Wirk- und Funktionsweisen abgetrennt. In unserer heutigen Welt ist es oft uncool, Herz und Herzlichkeit zu zeigen oder sich neben der Ratio auch auf das Herz zu besinnen.

Es ist an der Zeit, dass das Herz wieder Einzug hält – in unser Bewusstsein und in unser tägliches Leben. Mit einer Heartness® Ausbildung befähigen Sie sich und andere, herzbewusst und herzfokussiert zu leben.

Verschiedene Ausbildungsvarianten

Wählen Sie zwischen verschiedenen, unabhängig voneinander absolvierbaren Ausbildungsangeboten – je nachdem, wie intensiv Sie die Heartness® Methode erlernen möchten:

- **Heartness® Practitioner: der praktische Anwender**
- **Heartness® Professional: der Spezialist für Resilienz**
- **Heartness® Coach: der qualifizierte, professionelle Coach**

Auf der Suche nach Sinn, Zufriedenheit und Stabilität

Viele Menschen wünschen sich ein vitales, selbstbestimmtes, glückliches und sinnerfülltes Leben. Immer mehr erkennen, dass sie Gestalter ihres Lebens sind, indem sie ihre Realität bewusst kreieren und ihr Glückselbst selbst veranlassen. Diese innere Ausrichtung ermöglicht, dem eigenen Sein und Tun einen tieferen Sinn zu verleihen.

Sie möchten das Heartness® Prinzip nicht nur für sich selbst lernen, sondern auch andere Menschen darin begleiten, die vielschichtigen Wirkweisen des Herzens kennenzulernen und damit jederzeit positiv für sich selbst zu sorgen?



So lässt sich Lebensqualität bewusst steigern oder das Leben gar transformieren. Als Heartness® Anwender kann man bereits so manches für sich selbst tun. Bei umfangreicheren Fragestellungen und intensiven Lebensprozessen empfiehlt sich die Unterstützung durch einen gut ausgebildeten Spezialisten.

Mit einer Heartness® Ausbildung befähigen Sie sich und andere, herzbewusst zu leben und die Aspekte der sieben Dimensionen der Herzmatrix ins tägliche Leben zu integrieren. Das Herz ist der Schlüssel zum Selbst, es ist das Tor zu der zentralen Instanz, die Wohlbefinden, Glück, Erfolg und Sinnerfüllung ermöglicht – beruflich wie privat. Dieser Schlüssel ist vielschichtig. Er verbindet elementare Aspekte der Biomedizin, Stressforschung, Quantenphysik, Philosophie und Spiritualität und vereint sie in einer Matrix aus sieben Seinsschichten: die physische, mentale, emotionale, energetische, generative, essenzielle und spirituelle Dimension des Herzens.



Mit Heartness® Lebensqualität gestalten

Als Heartness® Spezialist begleiten Sie Ihre Klienten bei folgenden Fragestellungen und Zielen:

Vitalität und Wohlbefinden

Wer sich statt müde und erschöpft vielmehr lebendig und energiegeladen fühlen möchte und eine nie gekannte Kraft spüren und leben will.

Stressresistenz und Resilienz

Wenn die ersten Burnout-Symptome auftauchen und man keinen Ausweg aus dem Hamsterrad findet. Wer seine Widerstandskraft stärken und mit innerer Gelassenheit den Herausforderungen des Lebens begegnen möchte.

Selbstachtung und Eigenliebe

Wer sich selbst vergessen hat, da man bislang meist nur für andere da war. Wer nun den Fokus auf sich richten und eine harmonische Verbundenheit und Beziehung mit sich selbst erleben möchte.

Selbstbestimmung und Realitätsgestaltung

Wer sich nicht als Opfer der Umstände fühlen, sondern sein Leben eigenverantwortlich führen und die eigene Lebensrealität bewusst manifestieren möchte.

Sinn und Bedeutung

Wer schon lange auf der Suche nach dem wahren Sinn seines Seins ist und die eigene innere Weisheit unverfälscht wahrnehmen und danach handeln will.

Vertrauen und Anbindung

Wer sich nach Halt und Sicherheit sehnt und ein tiefes Vertrauen ins Leben und eine profunde Anbindung an eine Höhere Instanz spüren möchte.

*Der ist für gesund zu schätzen,
dem ums Herz wohl und warm ist.*

Christoph Lehmann

Heartness® Practitioner

In dieser Ausbildung lernen Sie die Aspekte der sieben Dimensionen der Herzmatrix kennen. Sie eignen sich die wesentlichen Übungen an, um den Ansatz der Herzkohärenz auf allen Ebenen bewusst anzuwenden und umzusetzen – auf der physischen, mentalen, emotionalen, energetischen, generativen, essenziellen und spirituellen Ebene.

Mit einem absichtsvollen Herzbewusstsein steigern Sie Wohlbefinden auf allen Ebenen. Sie lernen, wie Sie diesen besonderen Zustand gezielt erzeugen und wie Sie andere darin anleiten.



Das Herz gibt Ihnen und Ihren Klienten die Möglichkeit, sich tiefgründig mit sich selbst zu beschäftigen. Beispielsweise, um die Vitalität und Leistungsfähigkeit zu erhöhen oder das Konzentrations- und Denkvermögen zu steigern. Um sich bewusst zu machen, wie Realität entsteht und welchen Einfluss das Herz darauf hat. Oder zu entschlüsseln, welche Rolle das Herz für die menschliche Essenz spielt und um elementare Sinn- und Wertfragen des Lebens zu klären.

Diese Ausbildung ist für jeden empfehlenswert, auch wenn Sie nicht beruflich damit arbeiten möchten. Die Ausbildungsinhalte können Sie sowohl für sich selbst anwenden, als auch mit Familienmitgliedern, um das individuelle Wohlbefühl bewusst zu intensivieren und ein harmonisches Miteinander zu fördern. So steigern Sie Ihre Lebensqualität und können andere dabei begleiten, sich selbst Gutes zu tun und positiv für sich zu sorgen.

Wenn Sie bereits als Berater, Coach oder Heilpraktiker tätig sind, können Sie die Ausbildungsinhalte in Ihre Tätigkeit integrieren.

Nutzen und Inhalte auf einen Blick

Mit dem gezielten und messtechnisch nachweisbaren Erzeugen der Herzkohärenz erhalten Sie den Schlüssel für ein intensives spürbares und erlebbares Wohlfühl, das sich auf vielen Ebenen auswirkt. Damit intensivieren Sie die Lebensqualität von sich und anderen.

- **Sie steigern Vitalität, Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft**
- **Sie erhöhen Konzentration, Denkvermögen und Kreativität**
- **Sie intensivieren Ihr emotionales Wohlbefinden**
- **Sie gestalten bewusst harmonische Beziehungen in Ihrem Umfeld**
- **Sie fördern gezielt die Erfüllung Ihrer Wünsche und Absichten**

Die Heartness® Practitioner Ausbildung zielt darauf, die vielschichtigen Wirk- und Funktionsweisen des Herzens zu verstehen und deren positive Effekte mit unterschiedlichen Impulsen und Übungen ins tägliche Leben zu integrieren.

- **Sie erlangen ein profundes Wissen über die wissenschaftlich validierten Wirk- und Funktionsweisen des Herzens auf der physischen, mentalen, emotionalen, energetischen, generativen, essenziellen und spirituellen Ebene**
- **Sie erhalten grundlegende Einblicke in die Matrixverknüpfungen der Herz-Dimensionen**
- **Sie eignen sich präzise Kenntnisse über Herzratenvariabilität und Herzkohärenz an**
- **Sie lernen eine spezifische, die Kohärenz fördernde Atemtechnik**
- **Sie üben und erleben das bewusste Erzeugen der Herzkohärenz und lernen andere anzuleiten, in diesen Zustand zu gelangen**
- **Sie erfahren wesentliche Übungen und Meditationen für ein herzfokussiertes Leben**

Dauer: 3 Tage

Die Ausbildung schließt mit dem Zertifikat Heartness® Practitioner ab.

*Das Herz hat seine Gründe,
die der Verstand nicht kennt.*

Blaise Pascal

Heartness® Professional

Mit dieser Ausbildung werden Sie zum Spezialisten für Stressresistenz und Resilienz. Der Fokus liegt auf der physischen, mentalen, emotionalen und energetischen Ebene des Herzens. Sie erfahren die elementaren Zusammenhänge und vielschichtigen Wirkweisen zum Thema Stress, Anspannung und Überbelastung. Sie lernen, Stress effektiv in innere Stärke und Resilienz zu wandeln, Vitalität zu steigern, sogar nachweislich Verjüngungsprozesse zu fördern und einem Burnout vorzubeugen.

Darüber hinaus eignen Sie sich fundierte Kenntnisse über das elektromagnetische Feld des Herzens an und wie es nicht nur vitale Prozesse, sondern vor allem auch die soziale Interaktion von Menschen steuert.



Viele Fach- und Führungskräfte in Unternehmen, aber auch Menschen im Privatleben sind heutzutage immensem Stress in Form von physischen und psychischen Belastungen ausgesetzt. Druck, Hektik, Multitasking, ständige Erreichbarkeit und dergleichen mehr. Schnell zeigen sich die ersten Burnout-Symptome wie Verspannungen, hoher Blutdruck, Schlafstörungen, Konzentrationsmangel oder Gereiztheit. Dies sind nur einige Beispiele einer langen Liste.

Dabei lautet die Absicht, vital, leistungsstark, engagiert und motiviert den Alltag zu meistern und zudem förderliche Beziehungen zu gestalten – sowohl im Berufs- als auch im Privatleben.

Befähigen Sie als Heartness® Professional Ihre Klienten, mit gezielten Methoden der Selbstregulation positiv für sich zu sorgen und mit den eigenen Ressourcen besser zu haushalten.

Nutzen und Inhalte auf einen Blick

Als Heartness® Professional verhelfen Sie Unternehmen zu leistungsfähigen, vitalen, resilienten, motivierten, engagierten und kreativen Führungskräften und Mitarbeitern.

- **Sie steigern Vitalität und Leistungsfähigkeit, stärken Resilienz und beugen so einem Burnout vor**
- **Sie erhöhen Konzentration, Denkvermögen und Kreativität**
- **Sie erzielen rasche, situative Entstressung und betreiben gezieltes Emotionsmanagement um Gelassenheit zu erhöhen**
- **Sie gestalten harmonische Beziehungen im Team und zu Kunden und reduzieren Fehlzeiten und innere Kündigungen**

Mit dieser Ausbildung können Sie als Personalentwickler, Führungskraft oder als Business-Coach Menschen unterstützen und begleiten, mit der Heartness® Methode Resilienz und Achtsamkeit gezielt zu erhöhen und damit einem Burnout entgegenzuwirken. Auch als Lebensberater, Coach oder Heilpraktiker können Sie Ihre Klienten – nicht nur auf beruflicher Ebene, sondern ebenso in privaten Stresssituationen – entsprechend unterstützen.

- **Sie lernen grundlegende Beratungs- und Kommunikationstechniken, um Coachinggespräche professionell zu führen**
- **Sie erlangen profundes Wissen über die Entstehung von Stress und dessen Auswirkung auf der physischen, mentalen, emotionalen und energetischen Ebene des Menschen**
- **Sie eignen sich präzise Kenntnisse über Herzratenvariabilität und Herzkohärenz an**
- **Sie lernen das bewusste Erzeugen der Herzkohärenz sowie diverse Übungen zu Entstressung und Achtsamkeit**
- **Sie erfahren, wie Sie individuelle Stressauslöser und subjektive Stressreaktionen Ihrer Klienten ausfindig machen und wie diese ihren persönlichen Umgang damit optimieren können**

Dauer: 8 Tage

Die Ausbildung schließt mit dem Zertifikat Heartness® Professional ab.

Heartness® Coach

Wenn Sie sich berufen fühlen, Menschen in intensiven Transformationsprozessen zu begleiten, dann bietet Ihnen die Ausbildung zum Heartness® Coach das entsprechende Fundament. Zunächst absolvieren Sie die Ausbildung zum zertifizierten Holistic Coach (LHA)®, die Ihnen eine profunde Beratungskompetenz für professionelle Coachinggespräche und Themenlösungen ermöglicht.

Diese qualifizierte Coachausbildung befähigt Sie auf leichte Art, Menschen im Privat- oder auch im Businessbereich darin zu begleiten, ihr Leben zum Besten zu gestalten. Sie erlernen eine klar strukturierte und doch flexible Coachingmethode, die Sie gleich einem „roten Faden“ sicher durch den Coachingprozess führt. Sie lernen professionell und lösungsorientiert vorzugehen, um wirkliche Veränderung und Lebenstransformation zu bewirken.



Als Holistic Coach ermöglichen Sie Ihren Klienten Klarheit und Orientierung im Leben. Dies verhilft zu einer klaren Richtungsbestimmung und inneren Neuausrichtung, auch bei komplexen und vielschichtigen Coachingthemen.

Als Heartness® Coach arbeiten Sie zudem gezielt und sehr tiefgreifend mit der Matrix der sieben Seinsschichten des Herzens.

Wenn aufgrund von prägenden Lebenserfahrungen und konditionierten Denk- und Verhaltensweisen die einzelnen Aspekte der sieben Herzmatrix-Dimensionen nur unzureichend miteinander verknüpft sind, zeigen sich im Leben die unterschiedlichsten – meist unerwünschten – Phänomene und Symptome. Heartness® bewirkt auf kraftvolle Weise den Zugang zu den einzelnen Ebenen und deren Kommunikationsfluss untereinander. Das ermöglicht tiefgreifende Lösungen und Veränderungen im Leben.

Nutzen und Inhalte auf einen Blick

Holistic Coaching und die Heartness® Methode integrieren systemische Ansätze, körperorientierte Wahrnehmung, Elemente der angewandten Kinesiologie, der Psychoenergetik sowie Aspekte der 5-Elemente-Lehre und der Chakren.

- **Sie erhalten eine professionelle Coachausbildung, um Klienten sicher auch durch anspruchsvolle Coachingprozesse zu führen**
- **Mit fundiertem Know-how und lösungsorientierten Werkzeugen ermöglichen Sie effektive Veränderung und tiefgreifende Transformation – ob bei Privatpersonen oder in der Wirtschaft**
- **Die einzigartige Vorgehensweise bietet Ihnen zugleich eine wertvolle persönliche Selbstentwicklung**

Als Heartness® Coach fördern Sie insbesondere die persönlich-spirituelle Entwicklung Ihrer Klienten. Dazu gehören das Ankommen und Ruhen in sich selbst, sprich im Herzen, und die bewusste Anbindung an die eigene Essenz und höhere Weisheit.

- **Sie erhalten ein profundes Wissen über die Zusammenhänge und Wirkweisen der sieben Dimensionen des Herzens**
- **Sie erlangen ein detailliertes Verständnis der komplexen Herzmatrix und eignen sich die sichere Arbeitsweise damit an**
- **Sie erwerben präzise Kenntnisse über Herzratenvariabilität und Herzkohärenz und lernen, diese bewusst zu erzeugen**
- **Sie erlernen das sichere Anwenden diverser Auflösungstechniken sowie verschiedenartige Übungen, Meditationen und Lösungsansätze zur inneren Ausrichtung und Lebenstransformation**

Dauer: 12 Tage – aufbauend auf die Ausbildung zum zertifizierten Holistic Coach (LHA)®. Die gesamte Ausbildung schließt mit den Zertifikaten Holistic Coach (LHA)® und Heartness® Coach ab.

Hinweis:

Beide Ausbildungen finden in Kooperation mit der Lifevision® Holistic Academy statt. Fordern Sie gerne Informationen zur Holistic Coach Ausbildung an: www.lifevision.de

*Es kommt die Zeit, wo sehr bewusst
das Herz beginnt zu schlagen.*

Karl Stelter

Melanie Grimm



Melanie Grimm ist Holistic Coach, Buchautorin und Spezialistin für ein holistisches Herzbewusstsein. Sie ist Expertin für zielgerichtete Kommunikation und professionelles Coaching. Durch langjährige Praxis in der Dienstleistung und als ehemalige Leiterin der Personalentwicklung auf Konzernebene ist ihr die direkte Arbeit mit Menschen sehr vertraut. Dabei steht für sie im Vordergrund, vielfältige Potenziale und Ressourcen eines jeden Einzelnen umfassend zu entfalten.

Seit 1995 begleitet und coacht sie Fach- und Führungskräfte in Unternehmen sowie Privatpersonen in Qualifizierungs-, Entwicklungs- und Veränderungsprozessen. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie Seminare zu lebensgestaltenden Themen, bietet Einzelcoachings an und bildet Holistic Coaches aus.

Sowohl wissenschaftlich als auch philosophisch-spirituell steht das Thema Herz für sie seit über zehn Jahren im Fokus. Durch umfangreiche Recherchen und praxisorientiertes Forschen entdeckte sie die sieben Dimensionen des Herzens und deren Verknüpfung zu einer Matrix.

Diverse kinesiologische, systemische und psychologische Weiterbildungen, die fundierte Ausbildung zum HeartMath®-HerzIntelligenz®-Coach und Trainer sowie langjährige Erfahrung in der Praxis bilden das Fundament ihrer Arbeit.

Beruflich wie privat repräsentiert sie ihr persönliches Motto: Erfolg geht durchs Herz!

Gleich anmelden oder ein kostenfreies Vorgespräch vereinbaren

Lassen Sie sich Ihre Fragen gerne unverbindlich und kostenfrei beantworten und erfahren Sie Details über die einzigartige Arbeits- und Vorgehensweise mit der Heartness® Methode.

Heartness® schlägt eine Brücke zwischen Wissenschaft und philosophisch-spirituellen Ansätzen. Sie greift damit essenzielle, menschliche Fragen auf und macht die praktische Anwendung im täglichen Leben einfach und verständlich.

Diese außergewöhnliche Vorgehensweise der Heartness® Arbeit lässt sich oftmals in einem Telefongespräch oder bei einem persönlichen Treffen präziser darstellen und erklären als in einer Broschüre. Rufen Sie einfach an und vereinbaren Sie einen individuellen Termin.

Erfragen Sie außerdem aktuelle Preise und Ausbildungsorte.



melanieGrimm

Lerchenweg 6
D-82279 Eching am Ammersee
Tel +49 (0)8143 447077
mail@melaniegrimm.de
www.melaniegrimm.de
www.heartness.de



Melanie Grimm

[illegible]

