

Impulsvortrag & Buchvorstellung

Heartness® - das holistische Herzbewusstsein

Es ist an der Zeit, dass das Herz (wieder) Einzug hält in unser Bewusstsein und in unser tägliches Leben. Entdecken Sie Heartness®, das holistische Herzbewusstsein, und erfahren Sie, weshalb das Herz wesentlich mehr ist, als nur eine Pumpe!

In diesem Vortrag lernen Sie die Aspekte der sieben Dimensionen der Heartness®-Herzmatrix kennen: die physische, mentale, emotionale, energetische, generative, essenzielle und spirituelle Ebene des Herzens. Sie erhalten wesentliche Informationen über das Prinzip der Herzkohärenz und wie sich dieses in die Heartness® Methode integriert.

Ein absichtsvolles Herzbewusstsein steigert Lebensqualität auf allen Ebenen – fühlbar und messbar. Studien zufolge wirkt sich diese medizinisch validierte Selbstregulationstechnik unmittelbar auf die Leistung des Gehirns, des Nervensystems, des Herzens und dessen vielschichtige Funktionen aus. Und es ist zugleich der Schlüssel zu selbstbestimmtem Wohlfühl und Lebensglück, denn das Herz ist das Tor zum Selbst, es ist die zentrale Instanz unseres Seins.

Nutzen von Heartness®

Die Heartness® Methode können Sie auf einfache Weise und ohne nennenswerten Zeitaufwand im täglichen Leben anwenden. Das Buch mit etlichen Übungen sowie Heartness® Workshops und Ausbildungen befähigen Sie, herzbewusst zu leben. Der holistische Ansatz verbindet elementare Aspekte der Biomedizin, Quantenphysik, Philosophie und Spiritualität. Profitieren Sie von diesen Vorteilen:

- **Steigern Sie Vitalität, Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft**
- **Stärken Sie Stressresistenz und Resilienz um einem Burnout vorzubeugen**
- **Erhöhen Sie Konzentration, Denkvermögen und Kreativität**
- **Intensivieren Sie Lebensfreude und emotionales Wohlbefinden**
- **Gestalten Sie bewusst harmonische Beziehungen in Ihrem Umfeld**
- **Fördern Sie gezielt die Erfüllung Ihrer Wünsche und Absichten**
- **Erfahren Sie ein wahrhaftes Ankommen und Ruhen in Ihrer Mitte**
- **Erleben Sie ein tiefes Verbundensein mit Ihrer inneren Weisheit und Essenz**

Buch

Heartness: Das holistische Herzbewusstsein entdecken | 244 Seiten | ISBN 978-86386-864-2

Dieses Buch lädt Sie ein, mit den sieben Dimensionen der Herzmatrix das holistische Herzbewusstsein zu erkunden. Wenn Sie sich damit auf die Reise zu Ihrem Herzen begeben, erleben Sie ein tiefes Verbundensein mit sich selbst und allem, was ist und werden zum bewussten Gestalter Ihres Lebens.



Melanie Grimm ist Holistic Coach, Autorin und Spezialistin für ein holistisches Herzbewusstsein. 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 wissenschaftliche Weiterbildungen, 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!

Organisation und Anmeldung

Wann: siehe Ausschreibung auf www.melaniegrimm.de/aktuelles/termine

Wo: siehe Ausschreibung auf www.melaniegrimm.de/aktuelles/termine