

Intensiv-Workshop

Selbst-Kompetenz mit Herz-Kohärenz

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 Workshop 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 Sie diese mit all ihren Vorteilen im Alltag – beruflich und privat – für sich nutzen können.

Ein absichtsvolles Herzbewusstsein steigert Lebensqualität auf allen Ebenen – fühlbar und messbar. Studien zufolge wirkt sich diese medizinisch validierte Selbstregulationstechnik unmittelbar und nachhaltig auf die Leistung des Gehirns, des Nervensystems, des Herzens und dessen vielschichtige Funktionen aus. Damit ist es der Schlüssel zu einer gestärkten Vitalität und inneren Ausgeglichenheit sowie zu selbstbestimmtem Wohlfühl und Lebensglück. Das Herz ist das Tor zum Selbst, es ist die zentrale Instanz unseres Seins. In diesem Bewusstsein werden Sie zum aktiven Gestalter Ihres Seins.

Im Workshop werden Ihre Herzkohärenzwerte mit einem Biofeedback-Messverfahren aufgezeichnet. Dieses belegt anhand der Herzratenvariabilität mit Zahlen und Daten, was Sie an Kohärenz innerlich wahrnehmen können. So zeigen sich Übungsfortschritte nicht nur spürbar, sondern auch messbar. Während des Workshops steht jedem Teilnehmenden ein eigener Übungsmonitor zur Verfügung.

Der Nutzen von Heartness®

Die Heartness® Methode können Sie auf einfache Weise und ohne nennenswerten Zeitaufwand im Alltag anwenden und damit herzbewusst leben. Der holistische Ansatz verbindet elementare Aspekte der Biomedizin, Quantenphysik, Philosophie und Spiritualität. Die praktische Anwendung der siebendimensionalen Herzmatrix bereichert Ihr Leben immens:

- **Steigern Sie Vitalität, Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft**
- **Stärken Sie Stressresistenz und Resilienz um einem Burnout vorzubeugen**
- **Erhöhen Sie Konzentration, Denkvermögen, Kreativität und Intuition**
- **Intensivieren Sie Lebensfreude und emotionales Wohlbefinden**
- **Gestalten Sie bewusst harmonische Beziehungen**
- **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**



Melanie Grimm Holistic Coach, Autorin und Heartness® Spezialistin:

„Meine Vision ist, Menschen in ihre innerste Kraft zu begleiten, damit sie ein selbstbestimmtes und glückliches Leben führen können, indem sie sich über ihr Herz wieder mit sich selbst und allem, was ist, verbunden fühlen.“

Termin | Ort | Investition

Datum: 27. & 28. Januar 2018 | 10:00 bis 18:00 Uhr & 9:00 bis 16:00 Uhr
Triveni – Zentrum für Yoga & Gesundheit, Gröbenzell bei München

Ihre Investition: **290,- Euro inkl. MwSt.**

Im Preis enthalten: Nutzung des Seminarraums und Pausengetränke. Nicht enthalten: Mittagessen
Für Unternehmen, Selbstständige und Freiberufler versteht sich der Seminarpreis zzgl. 19 % MwSt.