

Online Kurs

Heartness® Practitioner

In der heutigen Zeit ist es wichtiger denn je, innerlich stabil zu sein – bei all den stressvollen Einflüssen und belastenden Herausforderungen, denen du täglich ausgesetzt bist. So mancher fühlt sich da hilflos und ohnmächtig – vielleicht auch du.

Es ist an der Zeit, dass das Herz (wieder) Einzug hält in unser Bewusstsein und in unser tägliches Leben. Heartness® beschreibt ein holistisches Herzbewusstsein und entschlüsselt, weshalb das Herz wesentlich mehr ist, als nur eine Pumpe! Das Herz reguliert nicht nur vieles in unserem Körpersystem. Es ist zudem das Tor zum Selbst, es ist die zentrale Instanz unseres Seins.

Ein absichtsvolles Herzbewusstsein steigert Lebensqualität auf allen Ebenen. Studien zufolge wirkt sich die medizinisch validierte Selbstregulationstechnik der Herzkohärenz 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 Wohlbefühl. In diesem Bewusstsein wirst du zum aktiven Gestalter deiner Lebenskraft und deines Lebensglücks.

Im Heartness® Practitioner Online Kurs lernst du, wie du auf einfache Weise die vielen alltäglichen Stressmomente meisterst. Mithilfe der Herzkohärenz richtest du dich kraftvoll aus und baust ein stabiles Vitalfeld auf. Innerlich gestärkt gehst du gelassen mit äußeren Einwirkungen und stressvollen Herausforderungen um. So kannst du auf verschiedenen Ebenen – körperlich, mental, emotional und energetisch – stabiler und ausgeglichener dein Leben genießen.

Der Nutzen von Heartness®

Die Heartness® Methode kannst du auf einfache Weise und ohne nennenswerten Zeitaufwand in deinen Alltag integrieren und damit herzbewusst leben. Die Herzkohärenz ermöglicht dir viele Vorteile und du bereicherst damit dein Leben immens:

- ✓ Du steigerst deine Vitalität, Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft
- ✓ Du stärkst deine Stressresistenz um einem Burnout vorzubeugen
- ✓ Du erhöhst Konzentration, Denkvermögen, Kreativität und Intuition
- ✓ Du intensivierst deine Lebensfreude und dein emotionales Wohlbefinden
- ✓ Du gestaltest bewusst harmonische Beziehungen
- ✓ Du erfährst ein wahrhaftes Ankommen und stabiles Ruhen in deiner Mitte

Der Vorteil eines Online Kurses

Deine Investition in dich selbst beträgt 247,- Euro (inkl. MwSt.). Dafür bekommst du:

- ✓ 7 Module mit 33 Lektionen
- ✓ 16 Videos, davon 8 mit praktischer Übungsanleitung
- ✓ 17 herunterladbare PDFs: 10 x schriftliche Übungsanleitungen, 6 x Überprüfung des gelernten Wissens und 1 zusammenfassende Rückschau der Ausbildung

Dieser Kurs stellt inhaltlich ein 3-tägiges Seminar dar. Absolvierst du dieses online statt in einer Präsenzveranstaltung, sparst du dir die Ausgaben für Anreise, Unterkunft und Verpflegung. Online kannst du die einzelnen Lektionen individuell in deinem Tempo durchführen, wann du Zeit und Lust hast und noch dazu überall, bspw. auch im Zug, in der U-Bahn oder gemütlich daheim. Auch kannst du jederzeit einzelne Abschnitte wiederholen. Die Lektionen sind kurz und komprimiert gestaltet – perfekt für zeitbewusste Menschen.



Melanie Paezold-Grimm

Holistic Coach, Autorin und Entwicklerin der Heartness® Methode:

„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.“