

**DIE LEUTE WERDEN NICHT IN IHRE AUSGESTRECKTE HAND EINSCHLAGEN,**

SOLANGE SIE IHR HERZ NICHT SEHEN. JOHN MAXWELL

## Stress-Reduktionsprogramm HeartMath®

„Das HeartMath ist ein einzigartiges Stress-Reduktionssystem, das aussergewöhnlich effektiv Angst und Sorgen mindert und die Leistung verbessert. Im Gegensatz zu vielen anderen Produkten und Programmen, die vergleichbare Wirkungen geloben, hat es eine solide wissenschaftliche Basis und wurde in einer Vielzahl von Situationen getestet, wobei die Ergebnisse eindeutig belegt wurden.“ *Paul J. Rosch, M.D., F.A.C.P., President of the American Institute of Stress and Clinical Professor of Medicine and Psychiatry, New York Medical College*

### Was ist HeartMath®?

Die HeartMath®-Methode ermöglicht es Menschen, auf rasche und einfache Weise ihre Resilienz (seelische Widerstandskraft) zu steigern, um innere Ruhe, mehr Gelassenheit und Freude zu gewinnen. Stress und Angst können wir aus dem Alltag nicht wegzaubern, doch der Umgang damit erlernen. So können wir die Stressfolgen für unseren Körper vermeiden und unsere Lebensqualität deutlich verbessern.

### Was kann das Stress-Reduktionsprogramm?

Stress, Angst und negative Emotionen beeinflussen unsere Gesundheit, das Immun-, Hormon- und Nervensystem und damit auch unsere Lebensqualität. Auf Dauer nehmen Leistungsfähigkeit, die Kompetenz klar und lösungsorientiert zu denken, ab und Erschöpfungszustände mehren sich. Mit diesem Programm kommen Sie Ihren persönlichen Stressmustern auf die Spur, prüfen Ihre Herzkohärenz, Ihr Energiekonto und limitierende Denk- und Verhaltensmuster. Sie erhalten rasche und effektive Techniken an die Hand, mit denen Sie Ihr persönliches Stresserleben reduzieren können. Dank dem Computer-Feedback-System emWave wird die Kohärenz Ihres Herzens sicht- und messbar. Die Wirkung der Kohärenz kann damit „live“ mitverfolgt werden. Sie beeinflussen positiv Ihren Herzrhythmus und Ihr emotionales und mentales Erleben.

### Nutzen und Erfahrungen mit HeartMath®

Die effektiven HeartMath® Techniken erzeugen einen kohärenten Herzrhythmus, ermöglichen mehr Gelassenheit, stärken Ihre Resilienz (seelische Widerstandskraft) und Ihr Immunsystem. Davon profitiert Ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und Ihre Leistungsfähigkeit. Die Techniken sind alltagstauglich, rasch erlernbar, überall anwendbar und wirken effektiv und sofort.

### Wer führt und coacht?

Christina Weigl → cert. HeartMath®/Resilienz Trainerin, langjährige Erfahrung als Business-Coach; eidg. FA Ausbilderin, eidg. Supervisor/Coach sowie BSO, eidg. dipl. Tourismusexpertin, cert. NLP-Lehrtrainerin IANLP/DVNLP.

### Was erhalte und investiere ich?

Package mit 5 Stunden Einzel-Coaching (2x 1,5 Stunden und 2x 30 Min. Online), Miete des emWave2 (kleines Hightech Messgerät für Training und Messung der Herzkohärenz), Übungsanleitungen sowie Übungs-Spickkärtchen für CHF 777 (exkl. MwSt.). Diese Lebensinvestition bringt einen langfristigen Effekt für Ihre Gesundheit, steigert Ihre Resilienz, Ihr Immun- und Nervensystem sowie Ihre Lebensqualität.