

# Herz gesund

Ein gesundes Herz kann sich an die vielfältigen Herausforderungen des Alltags anpassen. Es steht in regem Kontakt mit unserem Gehirn und allen wesentlichen Systemen unseres Körpers. Das Herz hat eine zentrale Rolle im Positiven wie Negativen.

Es leidet unter Stress, Konflikten, negativen Gedanken und Gefühlen.... und kann krank werden. Aber ebenso kann es gestärkt und wieder gesünder werden! Und mit ihm unser ganzer Körper. Hierfür genügen oft wenige Minuten am Tag.

Im Seminar werden Ihnen grundlegende Informationen vermittelt und konkrete Hilfestellungen gegeben, was **Sie** konkret tun können, um **Ihr Herz** zu stärken und damit Ihre Gesundheit zu fördern. Ein einfacher Ohrclip und schon sehen Sie auf dem Laptop wie Sie positiv auf Ihr Herz einwirken können.

Das Seminar besteht aus 2 Teilen:

**Teil 1:** dauert 3 Stunden. Gemeinsam mit anderen Seminarteilnehmern:

## 1. Grundlegende Informationen und Zusammenhänge

- 1.1. Was bedeutet Stress kurzfristig und langfristig für Herz, Gehirn bzw. den gesamten Körper?
- 1.2. Welche Auswirkungen haben Gedanken und Gefühle auf den Herzrhythmus und auf unsere Gesundheit?
- 1.3. Der Herzrhythmus = Herzratenvariabilität und Kohärenz
- 1.4. Methoden der Stressbewältigung

## 2. Lernen und Erfahrung:

- 2.1. Wie schlägt mein Herz / in welchem Rhythmus?  
Sie können am Bildschirm verfolgen, wie sich Ihr Herzrhythmus bei Gedanken und Gefühlen verändert.
- 2.2. Sie erfahren, was Sie konkret tun können, um Ihr Herz und damit Ihre Gesundheit zu stärken. U.a. erlernen Sie eine einfache, schnell umsetzbare Übung, die große Wirkung hat.

Am Ende des 1. Teils wird die Uhrzeit für Ihren anschließenden 1-stündigen Einzeltermin vereinbart.

## **Teil 2: Individuelle Arbeit für Ihre Herzgesundheit**

In diesen 60 Minuten sind Sie alleine mit der Trainerin und können individuelle Fragen stellen, Tipps erhalten, sich mit Ihrem Herzrhythmus auseinandersetzen und mit Hilfe der Herzratenvariabilitäts-Software austesten, was Ihrem Herz gut tut.

**Gruppengröße:** 12 Teilnehmer/innen

**Trainerinnen:** Martina Rückel-Schmidt und Andrea M. Scharf