

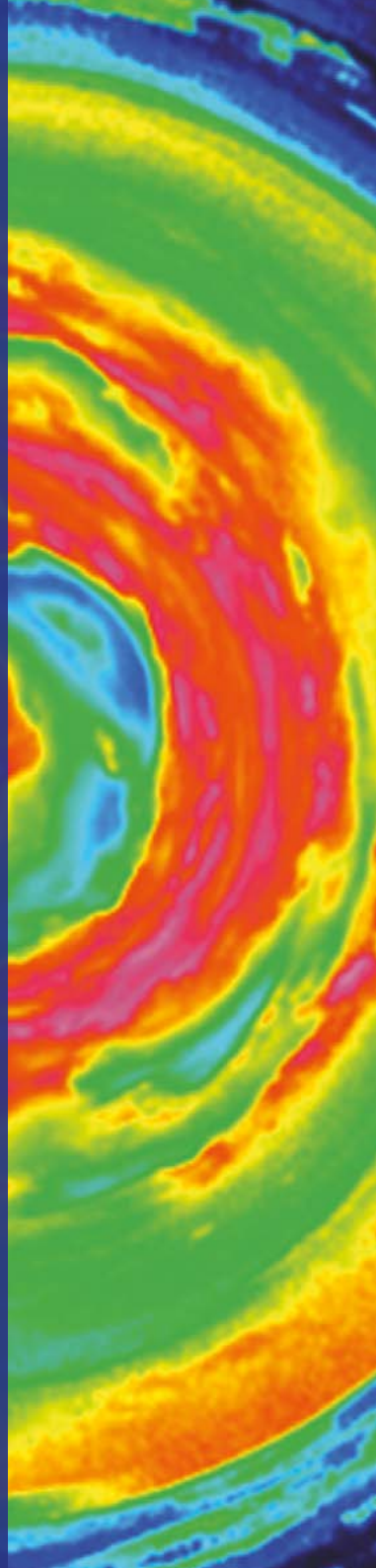
gelassen    ruhig  
entspannt  
gesund  
selbstbewusst  
glücklich  
schön    erfolgreich

## **Mit der Methode der „Herzintelligenz“**

Die HeartMath® - Methode

*Die Methode für positive Selbstwirksamkeit  
im Familien-, Schul- und Berufsalltag*

*Für Erwachsene, Kinder und Jugendliche,  
Paare, Teams, die das eigene innere  
Potential freisetzen wollen*





# HeartMath® Herzintelligenz

Methode nach Doc Childre

## „Man sieht nur mit dem Herzen gut...“

Diesen viel zitierten Satz können Sie mit Hilfe der Herzintelligenz®-Methode ganz einfach in Ihr Leben integrieren. Die leicht erlernbare Methode aktiviert unsere Herzintelligenz in kürzester Zeit und macht sich im Alltag nutz- und erlebbar. Die Wirksamkeit der Methode beruht auf der Verbesserung der Herzratenvariabilität, die ebenfalls in der medizinischen Diagnostik einen Platz hat.

### Die Anwendung der Methode

- fördert die persönliche psychische Widerstandskraft (Resilienz)
- hilft bei Erschöpfung und Schlaflosigkeit
- stärkt die Konzentration bei Prüfungen und weiteren Herausforderungen
- fördert die innere Ruhe bei AD(H)S bei Eltern, Erziehenden, Lehrer und Kindern.
- erleichtert und fördert die Entscheidungsfindung
- steigert Kreativität und Produktivität
- stärkt das Selbstvertrauen und fördert das Selbstbewusstsein
- Emotionen werden in eine positive Verhaltensentwicklung transformiert
- verbessert und fördert unsere Kommunikation und das soziale Verhalten
- aktiviert die inneren Ressourcen bei Hochsensibilität
- fördert das persönliche Wohlbefinden, Zufriedenheit, Gesundheit, setzt das persönliche Potenzial frei, Schönheit / Ausstrahlung, den persönlichen Erfolg etc.

Über ein Bio-Feedback-System sehen Sie die Erfolge Ihrer einzelnen Umsetzungsschritte direkt am Computerbildschirm. Stressreduktion und emotionale Selbststeuerung werden dabei sinnvoll und gezielt unterstützt. Sie können die Effekte der Methode mit eigenen Augen mitverfolgen und sehen so, dass es funktioniert. Dies wiederum unterstützt die Trainingsmotivation und führt zu weiteren Erfolgen.

### Angesprochen sind:

Alle Personen, Kinder, Jugendliche, Erwachsene (aus allen Berufsgruppen), welche die psychische Widerstandskraft und das innere Potential freisetzen wollen.



**Margrith Lenz**

**Institut für Leben und Gesundheit**

9500 Wil • Tel 076 411 78 18

[margrith.lenz@herz-fitness.ch](mailto:margrith.lenz@herz-fitness.ch) • [www.herzfitness.ch](http://www.herzfitness.ch)

- Einzel- Paar- und Familienberaterin
- Elternbildnerin CAS • Schulsozialarbeiterin CAS
- zertifizierte HeartMath® Coach und Trainerin“
- diplomierte Fachfrau für med. Entspannungsmethoden

