



**Mittwoch, 29. November 2023**  
**20.00 BIS 20.45 UHR**

GRUPPE REGION WIL, MONATLICHE ONLINE VERANSTALTUNG VIA ZOOM

## **WE ADD HEART MEDITATIONEN**

Meditationen bereichern und stärken unser Leben. Sie sind ein Werkzeug auf dem Weg der Persönlichkeitsentwicklung. Meditationen fördern die Resilienz, Schlafqualität, allg. Gesundheit und Wohlbefinden, fördern die Kraft in Beziehungen, »Eltern-, Kinder&, Familienkraft«. Herzmeditationen von HeartMath® sind wissenschaftlich belegt und können bei Bedarf oder Wunsch mit einem Biofeedbackgerät begleitet und unterstützt werden. Somit kann die innere Entwicklung Sicht- und Erfahbar werden.

### **Sind Ihre Ziele?**

- Ruhe, Gelassenheit, innere Kohärenz im Alltag?
- Klarheit und innere Kraft (Resilienz) in allen Entscheidungen?
- Persönliche Grenzen erkennen und Abgrenzung?
- Im Rahmen der Hochsensibilität mehr persönliche Klarheit?
- Konzentration und Prüfungserfolge?
- Allgemeines Wohlbefinden und Gesundheit
- Mitgefühl und Empathie statt Mobbing

**Moderatorin:** Margrith Lenz, zertifizierte HeartMath® Coach & Trainerin, diplomierte Fachfrau für medizinische Entspannungsverfahren

**Anmeldung:** obligatorisch über [www.weaddheart.com/de](http://www.weaddheart.com/de), oder direkt 

Weitere Informationen Margrith Lenz, Koordinaten s. oranges Feld

**Kosten:** Gratis

**Trage dazu bei, das kollektive Bewusstsein zu stärken und der Welt mehr Herzenskraft zu verleihen!**

Bringe mehr Herz in  
Dein Leben-

Öffne Dein Herz, öffne  
Deinen Geist-

Erlebe herzensbasierte  
Fürsorge und Mitgefühl



Veranstalter:

Institut für Leben und  
Gesundheit

Obere Waldhofstrasse 23  
9240 Uzwil

Tel. 076 411 78 18

[margrith.lenz@herz-fitness.ch](mailto:margrith.lenz@herz-fitness.ch)

[www.herz-fitness.ch](http://www.herz-fitness.ch)