INSTITUT FÜR LEBEN UND GESUNDHEIT

mental emotional fit

Bringe mehr Herz in Dein Leben-

Öffne Dein Herz, öffne Deinen Geist-

Erlebe herzensbasierte Fürsorge und Mitgefühl

WeAddHeart

Mittwoch, 27. September 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 Erfahrbar 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, 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!

Veranstalter:

Institut für Leben und Gesundheit

Obere Waldhofstrasse 23

9240 Uzwil

Tel. 076 411 78 18

margrith.lenz@herz-fitness.ch

www.herz-fitness.ch