



HERZ



HÖREN

17. NOVEMBER 2017

ZELL AM MOOS

Nähe Salzburg / Mondsee

Unser Denken Taktgeber unseres Herzens?

Warum es Sinn macht, auf unser Herz >>das kleine Gehirn<< zu hören!

Herz-Hirn-Verbindung – wie Gedanken unser Herz beeinflussen!

Unser Herz gerät aus dem Takt, wenn wir gestresst, traurig oder verärgert sind. Ursache dafür liegt in der direkten Verbindung zwischen emotionalem Gehirn und dem sogenannten >>kleinen Gehirn<< des Herzens.

Herzratenvariabilität (HRV) – den eigenen Takt sichtbar machen!

Der variierende Rhythmus unseres Herzschlags ist über die sogenannte **Herzratenvariabilität (HRV)** messbar. HRV-Messgeräte machen das individuelle Herzschlagmuster sichtbar und ermöglichen somit einen Einblick in die aktuelle körperliche und mentale Belastbarkeit.

Die Achtsamkeit - der Schlüssel zum richtigen Takt!

Schon wenige Minuten eines bewussten und tiefen Ein- und Ausatmens verändern den Rhythmus unseres Herzschlags zum Positiven. Mittels dieser und ähnlicher Methoden aus dem Achtsamkeitstraining können wir lernen, wieder in den eigenen Takt – die eigene Balance – zu kommen.

Inhalte

- ◆ Einblick in das Zusammenspiel von Herz und Gehirn.
- ◆ Die Herzraten-Variabilität als Parameter der Stressbelastung.
- ◆ Achtsam durch den Alltag – Methoden des Achtsamkeits- & Mental-Trainings.
- ◆ Mittels des HRV-Diagnosesystems NILAS den eigenen Takt sichtbar machen.

Referentin



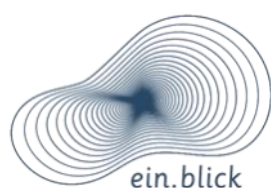
17. November 2017, 18:00 - 19:30

Impuls-Vortrag

Yogaschule sunspirit

4893 Zell a. Moos, Kirchenplatz 1

Teilnahmegebühr: € 26.-



www.ein-blick.at

t.peherstorfer@ein-blick.at

+43(0)660-5010627

Mag. Tanja Peherstorfer

Dipl. Mentaltrainerin
Achtsamkeitstrainerin