

Herz über Kopf Befreit von innerem Stress



Tagesseminar Impulse die wachrütteln und wandeln

Ein bisschen Stress hat noch Niemand geschadet. Ja, das stimmt, solange der individuell empfundene emotionale oder soziale Stress kein Dauerzustand wird. Dafür sind wir Menschen einfach nicht ausgelegt!

Die meisten Stressoren sind schon so weit ins Unterbewusstsein gesunken, dass wir sie gar nicht mehr als schädlich wahrnehmen. Nach Jahren der Dauerbefuerung auf Körper und Psyche streiken diese irgendwann. Die Auswirkungen zeigen sich in vielfältigsten Formen. Nach einer aktuellen Befragung der Krankenkassen gehen mittlerweile über die Hälfte aller Krankheitstage auf psychische Belastungen zurück. Gesamtkosten in 2018 rund 34 Mrd. Euro.

Wenn Sie das gerade lesen, denken Sie vielleicht, ja das ist doch ganz normal. Heute ist jeder im Stress. Gehört schon fast zum guten Ton. Denn wer nicht gestresst ist, leistet wohl auch nicht genug. Da muss man..., sollte man..., verpflichtet sich..., hat zu erledigen...

Aus meiner Sicht ist das alles andere als normal!

Es kostet wertvolle Lebensenergie, Zufriedenheit, Gelassenheit und Gesundheit.

Unter unserem verstandesorientierten Alltagsbewusstsein, mit seinen Automatismen liegt ein Schatz, der, bewusst gehoben, einen gesunden Umgang mit Stress fördert.

Die **Herz-Intelligenz-Forschung** fordert uns mit ihren neuesten Ergebnissen geradezu auf, uns wieder unserem Herzen zuzuwenden. Wir wollen diese Herz-Intelligenz an diesem Tag (wieder) entdecken und die innewohnenden Kräfte aktivieren.

Ich lade Sie ein, mutig und neugierig Ihren wahren Stressoren auf die Spur zu kommen:

- Wer oder was lässt mich so durchs Leben rennen?
- Welche Überzeugungen verstärken meinen inneren Stress?
- Was erschöpft wirklich?

Neben aktuellen Hintergrundinformationen aus der Bewusstseins- und Herz-Intelligenz-Forschung, sowie neurowissenschaftlichen und quantenphysikalischen Erkenntnissen, werden Sie selbst erforschen und erleben:

- **Wie** das Herz (Fühlen) und der Verstand (Denken) in Einklang kommen
- **Wie** Sie wieder **Vertrauen** zu Ihren **Herzsignalen** auf- bzw. ausbauen
- **Wie** Sie sich selbst stärken, damit Sie **gesund** den Anforderungen in den derzeitigen Lebenswelten gerecht werden
- **Wie** Sie (wieder) zu **innerer Gelassenheit** finden

**Erinnern Sie sich Ihrer eigenen Ressourcen
Alles liegt bereits in Ihnen!**

Gerne gebe ich Ihnen weitere Informationen zu diesem Tagesseminar, Ablauf und Ausgleich.

Hinweis:

Dieses Angebot erfüllt die Kriterien des Bundesgesundheitsministeriums SGB V für die steuerliche Begünstigung von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung von Mitarbeitern in Unternehmen.