



**INSTITUT FÜR  
SELBSTENTWICKLUNG  
HANNOVER**



# **Herz – Kohärenz**

## **1- tägliches Impulsseminar**

Innere Freiheit für das  
Emotionale Erleben schaffen

# HeartMath – eine einzigartige Kombination aus wissenschaftlich fundierten Techniken und Biofeedback-Systemen

Der Umgang mit den eigenen Emotionen ist im Alltag manchmal eine echte Herausforderung. Wir sind in vielen unterschiedlichen Rollen unterwegs – als Partner/-in, als Elternteil, als Kollege/-in, als Freund/-in. Dabei bleiben wir selbst oft auf der Strecke.

Die eigenen Bedürfnisse werden in den Hintergrund gestellt und manchmal wünschen wir uns, wie schön es doch wäre, wenn man das alles miteinander vereinbaren könnte, um es dann auch anderen weitergeben zu können.

Wenn du deine körperlichen, geistigen und emotionalen Ebenen in Einklang bringst, hast du einen stärkeren Zugriff auf die intuitive Führung Deines Herzens. Verbindest du dich mit der Weisheit deines Herzens, so führt dies zu einer tiefgreifenden Veränderung, die dir hilft, mit mehr Balance, Mitgefühl, Klarheit und Besonnenheit durchs Leben zu gehen und Beziehungen zu führen.

Damit bist du in der Lage die Herausforderungen im Alltag in all deinen Rollen noch besser zu meistern.

Kohärenz ist ansteckend. Es beginnt bei dir selbst und wirkt sich positiv auf andere aus. Denn wir wissen, dass andere unser Inneres widerspiegeln.

**Lass uns gemeinsam für mehr Herz in der Welt sorgen!**

# Ablauf

An diesem Tag üben wir den Umgang mit der Technik und lernen Methoden anzuwenden, um Kohärenz herzustellen. Der Einklang zwischen Theorie und Praxis ermöglicht uns einen ganz neuen Raum zu betreten und sorgt dafür, dass das Erlernete auch erlebt werden kann.

## Inhalt:

### Die Theorie

- Was bedeutet eigentlich Kohärenz und wofür brauche ich das?
- Was ist eine Herzratenvariabilität und wie kann ich sie beeinflussen?
- Wie wird diese gemessen und was ist der Nutzen?

### Die Praxis

- Verschiedene Übungen zur Herzatmung
- Herstellen einer Gefühlslandkarte zur Verbesserung der Regulationsfähigkeit



# Anmeldung und Kontakt

**Anzahl:** max. 8 Teilnehmende pro Gruppe

**Ort:** in unseren Räumen

**Dauer:** 6 Stunden

**Preis:** 295,- €, inkl. einer Leihgebühr für das Messgerät zur Bestimmung der Herzkohärenz

(Frühbucherrabatt 50,- €, 1 Monat vor Beginn)

**Termine:** auf Anfrage



## Institut für Selbstentwicklung Hannover (ISE-Hannover)

Inhaber Lars Kooch  
Badenstedter Straße 211  
30455 Hannover  
0511- 47 33 35 51  
info@ise-hannover.de  
www.ise-hannover.de

