

Auszug aus dem Curriculum

Vitaler Zugang

auf der körperlichen Ebene werden psychophysiologisch Weite, Raum und Entspannung entwickelt:

- Entlastung und Entspannung von Thorax- und Atemhilfsmuskulatur
- Harmonisierung des Kreislaufsystems, Regulierung des Atems

Emotionaler Zugang

Regulierung von Grundgefühlen, die psychokardiologisch bedeutsam sind:

- Vertrauen, Mut, Offenheit, Resonanzfähigkeit
- Angst, Wut, Enge und Depressivität

Kognitiver Zugang

Konfrontation automatischer und negativ wirkender Denkmuster:

- Bewusstwerden von Risikoverhalten, Achtsamkeitstraining zur gesunden Lebensweise
- Öffnende Kognitionen zum Leben mit dem eigenen Herzen

Das Buch zum Thema



Erschienen im S & G Verlag
288 Seiten m. zahlr. Fotos
€ 29,00

DVD € 20,00

Verfügbar unter
office@gabw.de



Ausbildung
der Gesundheits Akademie
Bad Wilhelmshöhe

**Herzkreis-
Trainerin/Trainer
Ausbildung
2020
in Kassel**

Gesundheits Akademie
Bad Wilhelmshöhe
Dr. med. Michael Schmidt
Baunsbergstraße 16a
34131 Kassel
T: 0561 - 31 62 470
**Info zur Ausbildung:
Alexandra von Aschoff
derherzkreis@web.de**

www.derherzkreis.de

**Ausbildung
zur HerzKreis-Trainerin/
zum HerzKreis-Trainer**

Der HerzKreis:
ein Bewegungsprogramm mit zwölf Übungen zur Entspannung
und Vitalisierung, für Körperbewusstsein und eine herzgesunde Lebensweise.

Der HerzKreis stellt eine Serie von zwölf Bewegungen dar und ist die Grundlage eines psychosomatischen Selbsthilfeprogramms zur Prävention von Herzerkrankungen.

Die Ausbildung befähigt zur Anleitung der Bewegungen. Wir wenden uns an Menschen, aus dem Bereich der Selbsthilfe-, Sport- und Koronargruppen, Psycho- und Physiotherapie in der Prävention und Rehabilitation, Medizin und Psychotherapie. Die LÄKHessen ist angefragt die HerzKreisTrainer-Ausbildung mit 49 CME Punkten zu zertifizieren.

An drei Wochenenden werden die Her-Kreis-Bewegungen und ihr Bezug zu den seelischen Herzqualitäten vermittelt. Fordern Sie das ausführliche Curriculum an bei:

Gesundheits Akademie Bad Wilhelmshöhe
Baunsbergstr. 16a
34131 Kassel
Tel.: 0561 - 31 62 470
Fax: 0561 - 31 62 471
Email: office@gabw.de

Ausbildungstermine:
3 x 2 Tage in Kassel

1. Seminar: 17./18. Oktober 2020
2. Seminar: 14./15. November 2020
3. Seminar: 12./13. Dezember 2020

Kosten:
€ 850,00 zuzüglich Mehrwertsteuer

Ort:
Gesundheits Akademie Bad Wilhelmshöhe
Baunsbergstr. 16a, 34131 Kassel

Leitung der Ausbildung:
Dr. med., Dipl.-Päd. Michael Schmidt
Marianne van Kempen, Dipl.-Soziologin
Henry Just, Dipl.-Psychologe

