

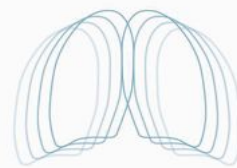
## Wo sie uns finden



Gufenhaldenweg 4  
8708 Männedorf  
Tel: 044 920 59 08  
Email: [info@atemintelligenz.ch](mailto:info@atemintelligenz.ch)  
Website: [www.atemintelligenz.ch](http://www.atemintelligenz.ch)

# Erfolg mit Herz

Stressregulation mit Atem- und Herzintelligenz ®



ZENTRUM FÜR  
ATEMINTELLIGENZ

ZAIG  
Gufenhaldenweg 4  
8708 Männedorf  
Tel: 044 920 59 08  
Email: [info@atemintelligenz.ch](mailto:info@atemintelligenz.ch)  
Website: [www.atemintelligenz.ch](http://www.atemintelligenz.ch)

## **Mehr Gelassenheit im Stress**

Stress ist eine selbstverständliche körperliche Reaktion auf eine Herausforderung und sichert unser Überleben. Stress kann aber auch krank machen, wenn die Beanspruchungen übermässig sind und sich unser Körper ständig in erhöhter Anspannung befindet. Täglich werden wir abgelenkt und bombardiert mit Geschehnissen, die eigentlich nichts direkt mit uns zu tun haben, uns aber gleichwohl beeinflussen und andauernd als Stressauslöser agieren. Am Meisten leidet darunter das Nervensystem, welches sich in einem ständigen Ungleichgewicht befindet und nicht mehr zur Ruhe kommt.

Neuere Erkenntnisse zeigen, dass vor allem emotionaler Stress beziehungsweise die damit verbundenen negativen Gefühle schädlich für unser Nervensystem und das Organ Herz sind.

**Die gute Nachricht ist jedoch, dass wir etwas verändern und lernen können, negativen Stress in positive Energie umzuwandeln!** Dafür braucht es Köpfchen und den Willen, sich immer wieder ein Timeout zu gönnen.

### **Was sie bei uns lernen:**

- 1. Schritt: Timeout**  
Atem- und Haltungstechniken zur Stimulation und Regulation des Nervensystems.
- 2. Schritt: Werde Kapitän deiner Gefühle!**  
Die Sache mit den Gefühlen/ die Macht der Gefühle/ Den emotionalen Speicher auffüllen
- 3. Schritt: Veränderung beginnt im Kopf**  
Einstellungen und Verhalten ändern
- 4. Schritt: Positioniere dich!**  
Handeln mit Kopf, Herz und Hand.

*„Es gibt keinen Grund, deinem Herzen nicht zu folgen. Deine Zeit ist begrenzt, verschwende keine Zeit damit, das Leben eines anderen zu leben. Lass dich nicht durch Lehrmeinungen, durch das, was andere sich ausgedacht haben, in die Irre führen. Lass es nicht zu, dass deine innere Stimme im Lärm fremder Meinungen ertrinkt. Habe den Mut, deinem Herzen, deiner Intuition zu folgen. Bleib hungrig. Bleib unklug.“ Steve Jobs*

### **Wir freuen uns, sie zu begleiten:**

Ursula Schwendimann: Dipl. Atemtherapeutin, lizenzierter Provider für heartmath®,  
Meditationstrainerin  
Gertrud Hug: Dipl. Atemtherapeutin, lizenzierter Provider für heartmath®,  
Phytotherapeutin  
Esther Decurtins : Dipl. Atemtherapeutin, lizenzierter Provider für heartmath®,  
Meditationstrainerin

**Wir arbeiten in Kleingruppen bis maximal 6 Personen und in Einzelsitzungen.**