

Mit positiven Emotionen zu einer besseren Intuition

Training der Herz-Hirn-Kohärenz

Beschreibung

Neben viel Austausch und Selbstreflexionen, lernen Sie während fünf Abenden die Technik der Herz-Hirn-Kohärenz kennen, mit der Sie Ihre Intuition gezielt aktivieren können. Hauptfokus der Methode liegt neben der bewussten Atmung insbesondere auf der Erzeugung herzfokussierter, positiver Emotionen wie Freude, Dankbarkeit und Liebe. Die effektive Technik bringt Klarheit und Selbstvertrauen.

Sie können sich auch in belastenden Situationen auf Ihre Intuition verlassen, sind emotional stark, ruhig und selbstbewusst. Sie fühlen sich entscheidungsfreudig, wohl und klar.

Inhalt

- Verständnis der Herz-Hirn-Kohärenz und deren Aktivierung.
- Üben der bewussten Atmung mit verschiedenen Techniken als nützliche Trainingshilfe.
- Gezielte Aktivierung und Aufrechterhaltung positiver Emotionen wie Freude, Dankbarkeit und Liebe (nicht zu verwechseln mit positivem Denken).
- Austausch, Selbstreflexionen und begleitetes Üben für eine natürliche Verankerung im Alltag.

Format: 5-wöchiger Kurs, 2 Stunden pro Woche (Erste Einheit vor Ort, weitere via Zoom möglich)

Zielgruppe: Mitarbeitende aller Stufen (inkl. Führungskräfte)

Teilnehmerzahl: Max. 10 Teilnehmende

Kosten: Für die insgesamt 10.5 Kursstunden pauschal CHF 2'100.00, exkl. Reisekosten

Referentperson: Ramona Wunderlin ist ganzheitliche Psychologin und Geschäftsführerin der Balance Management GmbH. Sie hat an der Universität Bern Arbeits- & Organisationspsychologie studiert und ihr Fachwissen durch verschiedene Weiterbildungen (u.a. HRV-Therapeutin, Stressbewältigungs-Trainerin, Persönlichkeitsentwicklungsseminare) ergänzt, um ihre Kundinnen und Kunden zielführend unterstützen, inspirieren und begleiten zu können.

Für weitere Auskünfte melden Sie sich gerne bei mir:
Ramona Wunderlin, 076 303 73 59, info@ramonawunderlin.ch