

# Mit Herz und Heiterkeit zu Entlastung und Entspannung



## Stress einfach und wirksam bewältigen!

**Entdecken und erlernen Sie einfache, effiziente, sofort wirksame und jederzeit anwendbare Techniken für nachhaltige Stressbewältigung, die Sie im Alltag umsetzen und anwenden können!**

Stress birgt hohe Gesundheitsrisiken und entlädt unsere inneren Batterien. Umso wichtiger ist es, Fertigkeiten zu entwickeln, die befähigen, auf Herausforderungen und Belastungen angemessen zu reagieren und sich davon wieder zu erholen.

## Hauptziele des Seminars ( ca 7 Stunden)

**Vermittlung und Entwicklung selbstwirksamen Verhaltens beruflich wie privat  
Aufbauen und Erhalten von Resilienz**

## Inhalt

- **Theoretische Informationen über Stress und den Gesundheitsrisiken**
- **Erkennen der persönlichen Stressoren und Stressverstärker (Gruppenarbeit)**
- **Achtsamkeit entwickeln:** Achtsames Wahrnehmen des Körpers, der Gedanken und Gefühle, der erste Schritt zur Stressbewältigung
- **Herzintelligenzmethode (HeartMath)**  
Die Rolle des Herzens und des autonomen Nervensystems im Bezug auf Stress  
Kennen lernen wissenschaftlich fundierter Techniken, die Stress rasch und effizient abbauen  
Einüben der Techniken und Austausch über Auswirkungen und Erfahrungen  
Die Bedeutung der Emotionen im Zusammenhang mit Stress, und im Bezug auf das autonome Nervensystem und dem Herzen  
Demonstration der HRV (Herzratenvariabilität) mit dem Biofeedbackprogramm em Wave Pro  
Energie gewinnen durch erneuende Emotionen, welche zu Resilienz führen.
- **Lachen baut Stress ab und hat viele positive Auswirkungen auf Körper und Psyche**  
  
Die Teilnehmer erhalten darüber wertvolle Informationen aus Wissenschaft und Forschung.  
Die Erkenntnisse mögen motivieren, lachen als tägliches Training zu praktizieren.
- **Heiterkeit und Entspannung in den Alltag bringen durch Lachyoga**  
  
Spezifische, auf Stress bezogene Lachübungen , basierend auf Zitaten , eröffnen neue Perspektiven, wie man mit Belastungen anders umgehen kann. Humor und Lachen können als Ressourcen zur Stressbewältigung genutzt werden. Das Lachyoga wird mit einer Tiefenentspannung abgeschlossen.
- **Auswertung der gemachten Erfahrungen und Ideensammlung für die Integration in den Alltag**

**Work-Shop im Kirchgemeindehaus Oberwinterthur, Hohlandstr. 7, Raum U2  
Samstag, 30. Oktober 2021 10 h bis ca 17.30**

**Kosten: Fr. 190.- inklusive Kursunterlagen**

### **Auskunft und Anmeldung:**

Susann Duss HeartMath Coachin, Lachtrainerin  
052/222 24 19 079/ 745 07 64

[susan.duss@swissonline.ch](mailto:susan.duss@swissonline.ch)

[www.herzundheiterkeit.com](http://www.herzundheiterkeit.com)

