

Tagesseminar

„Herzgesundheit – wenn die Psyche aufs Herz schlägt“

Die Wissenschaft hat sich viele Jahrzehnte nur mit der Funktionsweise des Herzens beschäftigt. Doch die letzten Jahre haben gezeigt, dass unser Herz nicht nur eine „Maschine“ ist, die über das vegetative Nervensystem gesteuert wird, sondern, dass auch das zentrale Nervensystem Einfluss auf das Herz und seine Funktion nehmen kann.

Bewegung und Ernährung reichen bei weitem nicht aus, um ihr Herz gesund zu erhalten. Stress und die damit verbundenen Veränderungen im emotionalen und auch psychischen Verhalten einer Person sind weitere Einflussgrößen, die es zu berücksichtigen gilt, wenn es um das Thema Herzgesundheit geht.

In dieser Veranstaltung erfahren sie, welchen Einfluss das vegetative und auch das zentrale Nervensystem auf die Funktion ihres Herzens nehmen, wie sie diese Parameter mit Hilfe mentaler Praxisbausteine, aber auch durch den Einsatz modernster Technik (HRV, Biofeedbacktraining) beeinflussen können, was der Begriff Herzkohärenz bedeutet, welche **Nahrungsmittel** für ihr Hirn und das Herz gleichermaßen von Bedeutung sind, wie Bewegungsintensität und Herzgesundheit zusammenhängen, aber auch wie sie die Natur richtig einsetzen können, damit ihr Herz auch die nächsten Jahre störungsfrei arbeiten kann.