

**„Das Herz – dein Motor, der niemals stillsteht „
(moderne Erkenntnisse und Empfehlungen
zum Thema Herzgesundheit)**

Zentraler Schwerpunkt dieser Veranstaltung ist das „ Herz “. Erfahren sie, wie das Wunderwerk Herz funktioniert, welche inneren und äußeren Einflussgrößen es gibt, was veränderbar ist, welche Möglichkeiten die Technik bietet (HRV-Messung), welche Nahrungsmittel nie fehlen sollten, wie sinnvoll Bewegung ist, und wie Entspannungstraining und ein entsprechendes mentales Training dazu beitragen können, ihre Herzgesundheit zu erhalten.

Abgerundet wird dieses Seminar durch ein breites Spektrum an praktischen Tipps und Empfehlungen für ein funktionstüchtiges Herz.

Als Halbtages- / Tagesseminar buchbar.

Weitere Informationen zu dieser Veranstaltung erhalten Sie unter:

info@hpsteiner.at oder per Telefon unter: + 43 676/612 95 62