

Jetzt anmelden für 2012

HerzKreis-Training

Kennen Sie das?

- Arbeiten bis zum Umfallen, kein freies Wochenende, nur selten Urlaub, immer auf Abruf? – Wer sich ständig getrieben fühlt, setzt sein Herz unter Dauerfeuer.
- Ehekrach, Pflegefall in der Familie, Streit mit dem Chef – Ihr Herz-Kreislauf-System läuft quasi permanent auf Hochtouren
- Lustlos, antriebschwach, an nichts mehr Freude empfinden – Depression verdoppelt das Risiko von Herzerkrankungen wie z.B. Herzinfarkt oder Broken-Heart-Syndrom

Unser Herz braucht unsere Aufmerksamkeit, unser Wohlwollen, Entlastung und Weite.

Überhöhter Leistungsdruck und die oft damit verbundene Orientierung nach noch mehr „Performance“ im Alltag sowie, die nicht selten daraus resultierende Einsamkeit, arbeiten jedoch gegen uns.

Haben wir verlernt, auf unser Herz zu hören?

Das können Sie ändern: Time-Out statt Burn-Out. Zuversicht statt Depression.

Sie haben es in der Hand, auf einfache Art und Weise auf Ihr Wohlbefinden Einfluss zu nehmen.

Ein Selbstregulierungsprogramm in 12 Minuten – was Sie lernen und was es Ihnen bringt

Der HerzKreis ist ein einfaches Bewegungsprogramm mit zwölf Elementen, das Körper, Seele, Geist gleichermaßen anspricht und miteinander verbindet.

In diesem zwölf Minuten-Programm erfahren Sie Entspannung und Vitalisierung, Schulung des Atems und gesteigertes Körperbewusstsein.

Sie lernen Strategien für ein "herzgesundes" Selbstmanagement, den Umgang mit akuten Belastungen und Impulse für Ihre persönliche Anti-Stress-Prophylaxe.

Der HerzKreis lässt sich als Begleiter gut in Ihren Alltag integrieren und wirkt auf drei verschiedenen Ebenen:

- Auf der physischen Ebene bewirkt er die Lösung von körperlichen Beklemmungen und schafft eine Harmonisierung des Kreislaufsystems.
- Auf der emotionalen Ebene unterstützt er eine leichtere Regulation von Angst, Wut, Enge und Depressivität und hilft beim Aufbau von Vertrauen, Mut und Offenheit.
- Auf der geistigen Ebene sensibilisiert er die Erkennung eigener risikobehafteter Verhaltensmuster und fördert die persönliche Achtsamkeit für eine gesunde Lebensweise.

Die Arbeitsweise im Seminar

- Ein Wechselspiel zwischen kurzen Theorie-Inputs, Körperarbeit und Meditationen in Einzel- und Gruppenübungen ermöglichen ein praxisnahes Lernen.

Zielgruppe

Menschen, deren Arbeitsalltag von Spannung und Zeitdruck geprägt ist, die hohe Ansprüche an sich selbst haben oder bereits von Herz- und Kreislaufkrankungen betroffen sind. Zur Selbstregulierung bei akuten Belastungen oder als Anti-Stress-Prophylaxe.

Das sagten frühere Teilnehmende

„Die Inhalte waren sehr hilfreich, das Gefühl des „gejagt seins“ aus mir heraus zu nehmen und durch Ruhe und Gelassenheit zu ersetzen.“

„Das Training ist deshalb hilfreich für mich, weil ich die Wirkung praktisch feststellen kann. Auch heute, über ein Jahr später, hilft es mir, im Alltag runter zu kommen.“

„Der HerzKreis war für mich eine intensive Erfahrung, zu meiner Mitte zu kommen und mich zu entspannen.“

Kursleitung

Gabriele Lindemann, Kommunikations- und Managementberaterin, Business Coach, anerkannte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation/ CNVC und Fachverband, zertifizierte HerzKreistrainerin/ INAPS, Geschäftsführerin von Menschen und Ziele, Co-Autorin von «Erfolgsfaktor Menschlichkeit».

Andi Schmidbauer, Anerkannter Trainer Fachverband Gewaltfreie Kommunikation®, anerkannter Mediator BM®, zertifizierter HerzKreis-Trainer/ INAPS

Kursorganisation und Investition

- Kursort:** Verein-Barbara-Keller-Heim, Ausbildungsstätte, Zürichstrasse 84, 8700 Küsnacht
Direkt am S-Bahnhof Küsnacht Goldbach. Mit S6 oder S16 alle 15 Minuten von Zürich Hauptbahnhof bis Küsnacht Goldbach. Fahrzeit 9 Minuten, Fussweg 2 Minuten, gratis Parkplätze vorhanden
- Datum:** 30. November - 1. Dezember 2012
- Kurszeiten:** Freitag 9.00–17.30 Uhr, Samstag 9.00–17.00 Uhr
- Teilnehmerzahl:** mind. 6, max. 16 Personen
- Investition:** Einführungspreis: 480 CHF (430 CHF bei Anmeldung bis 30.7.2012) für einen zweitägigen Workshop
inkl. Unterlagen, Pausenverpflegung und leichtes Mittagessen am zweiten Tag
- Rücktritt:** Wird eine Anmeldung zurückgezogen, wird das Seminar wie folgt verrechnet:
bis zu 4 Wochen vorher: Umtriebsentschädigung von 100 CHF, bis zu 2 Wochen vorher: 50% der Seminarkosten, danach werden 100% der Seminarkosten verrechnet. Falls Sie ein(e) Ersatzteilnehmer(in) stellen, fallen diese Annullationskosten weg.

Kursbestätigung: Die Anmeldungen werden bestätigt.



Anmeldetalon

Ich melde mich verbindlich für das HerzKreis-Training 2012 an:

- 12-Herz-1** Fr. 30. Nov. – Sa. 1. Dez. 2012 Einführungspreis: 480 CHF
430 CHF bei Anmeldung bis zum 30.07.2012

Firma:

Vorname, Name:

Strasse:

PLZ, Ort:

Tel G/P:

E-Mail:

Datum, Unterschrift:

Anmeldung an: The Coaching Company
Vera Heim, In der Teien 6, 8700 Küsnacht, Schweiz
office@tcco.ch oder www.tcco.ch
Tel. +41 (0)44 500 99 00, Mobile +41(79) 252 44 41, Fax +41 (0)44 500 99 01

Seminarkosten: 480 CHF für zweitägigen Workshop inkl. Unterlagen und Pausenverpflegung. Bei Rückzug der Anmeldung, wird bis zu 4 Wochen vor Seminarbeginn eine Umtriebsentschädigung von 100 CHF, bis zu 2 Wochen vorher werden 50% der Seminarkosten und danach 100% der Seminarkosten verrechnet. Falls Sie ein(e) Ersatzteilnehmer(in) stellen, fallen diese Annullationskosten weg.

Ausgabe: August 2011