

## Herz-Intelligenz (R)

### Eine Möglichkeit der Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe.

Die Methode baut Stress, Angst und Sorgen ab, hilft bei Erschöpfung und Schlaflosigkeit, stabilisiert den Herzrhythmus, reguliert den Blutdruck, stärkt das Immunsystem und vieles mehr.

Das leicht erlernbare Programm basiert auf Atem- und Meditationstechniken. Die Wirksamkeit der Methode ist nachweisbar bzw. mit der HeartMath-Technologie messbar und beruht auf der Herzratenvariabilität (HRV).

HeartMath (Herz-Mathematik) ist eine registrierte Marke des Institute of Heart Math (IHM). Auch Herz-Intelligenz ist ein eingetragenes Markenzeichen.

### Information

<b>Kursdauer:</b>	4,5 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	59,00 € TN-Beitrag Die Einhebung des Kursbeitrages erfolgt per Rechnung nach Kursende.
<b>Fachbereich:</b>	Gesundheit und Ernährung
<b>Mitzubringen:</b>	Bequeme Kleidung, Getränk

### Verfügbare Termine