



## Das Herz

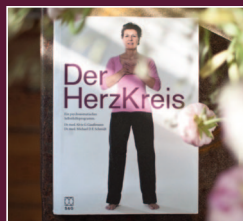
Das Herz hat aus energetischer Sicht drei Ebenen der Wirkung. Das organische Herz, das eine besondere elektrophysiologische Pumpfunktion ausübt und über besondere autonome Anpassungsmechanismen verfügt. Das emotionale Herz, das eine resonante und integrative Funktion für unsere Empathiefähigkeit hat. Das spirituelle Herz, das reine bedingungslose Herzenergie ausstrahlt und durch Übung das elektromagnetische Flussfeld erhöht.

## Wirkung der Übungen

Das Praktizieren des HerzKreises:

- führt körperlich zu einer Entspannung der Atemhilfsmuskulatur und des gesamten Brustraumes; Schultergürtel und Herz-Kreislaufsystem werden entlastet.
- spricht die emotionale Intelligenz des Herzens an. Basale Gefühle wie Angst, Wut, Trauer können leichter reguliert werden.
- eingefahrene negative Denkmuster werden durch die mentalen Botschaften des HerzKreises verändert. Innere Freiheit und Gelassenheit können entstehen.

**Das Buch zum Thema:**  
Erschienen im S & G Verlag  
288 Seiten mit zahlr. Fotos  
29,- €  
DVD 20,- €,  
Verfügbar unter  
office@gabw.de



## Informieren Sie sich über:

- HerzKreis Seminare
- Informationsveranstaltungen
- HerzKreis Trainerausbildung

## Mit 12 Schritten zur Herz-Kohärenz

Es ist die Intelligenz des Herzens, die einen verhärteten Konflikt zwischen Menschen lösen kann. Die Vergebung, die Würdigung, die Anerkennung, die Dankbarkeit, die Demut – das alles sind „Herzensqualitäten“, die es uns ermöglichen, mit schweren Traumata, Verletzungen und Erlebnissen sanft und heilsam umzugehen.

### Termine:

Modul 1 | FR 03.06. – SO 05.06.2022

Modul 2 | FR 01.07. – SO 03.07.2022

jeweils 10.00 – 18.00 Uhr

Ort: Shambhala, Josefstädterstr. 5, Raum JS1, 1080 Wien

Preis: € 950,-

Frühzahler bis 22.04.2022: € 900,- (plus € 20,- MB)

Kursnummer: 15613



### Anmeldung:

[www.shambhala.at/Selbstentfaltung](http://www.shambhala.at/Selbstentfaltung),  
Tel. 43(0)1-408 4786, info@shambhala.at



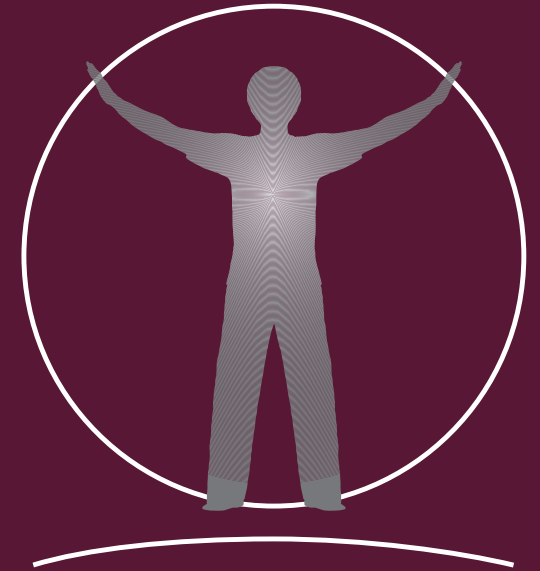
Der HerzKreis

### Informationen zum HerzKreis:

Philipp Ballier, [derherzkreis@web.de](mailto:derherzkreis@web.de)

[www.derHerzKreis.de](http://www.derHerzKreis.de)

# Der HerzKreis



## Mit Herzenergie den Alltag meistern

[www.derHerzKreis.de](http://www.derHerzKreis.de)

# Der HerzKreis

Der HerzKreis wurde als ganzheitliches Übungssystem von den Fachärzten Dr. Alvis Gaußmann und Dr. Michael Schmidt entwickelt.

## Das Übungsset

Der HerzKreis bildet einen Zyklus von 12 Ausdrucksbewegungen, die einen inneren Zugang zu einer liebevollen und freundlichen Haltung zu sich selbst und anderen erfahrbar werden lassen. Diese Übungsreihe ermöglicht eine entspannte Haltung im Alltag und eine Erweiterung der eigenen Körpererfahrung. Der HerzKreis ist auch für herzbetroffene Menschen geeignet, die zu ihren körperlichen Einschränkungen und seelischen Belastungen eine vitalisierende Einstellung suchen.



Die Übungen können leicht erlernt werden. Der HerzKreis kann als Begleiter gut in den Alltag integriert werden.

[www.derHerzKreis.de](http://www.derHerzKreis.de)

# Das Herz braucht unsere Aufmerksamkeit und unser Wohlwollen, Entlastung und Weite

