

# Lebens *Wege* Praxis

Stressbewältigung  
mit Herz-Resonanz und  
Achtsamkeit



Wohin du auch gehst,  
geh mit deinem ganzen Herzen  
Konfuzius

Innere Balance durch Rhythmisierung  
von Körper und Geist

Psychotherapie nach dem  
Heilpraktikergesetz  
Entspannung, Seminare  
Psychoonkologische Beratung

# Stressbewältigung mit Herzresonanz und Achtsamkeit - sichtbar am BioFeedback

Mit gezielten Atemübungen - der HERZATMUNG - und Achtsamkeit bringen wir Psyche und Körper in Gleichklang. Wir lernen die Kraft der positiven Gefühle auf die Physiologie, beeinflussen das vegetative Nervensystem mit Atmung und erreichen innere Balance. Die Herzfrequenz wird harmonisiert, der Umgang mit Stress erleichtert.

Die Übungen sind leicht erlernbar, machen Spaß und lassen Körper und Atmung neu erleben. Bei Übungen mit BioFeedback sind Erfolge sicht- und messbar. Wir lernen einen neuen Umgang mit Stress.

## Ziel



Reduzierung von Stress  
Rhythmisierung der Atmung  
Stabilisierung der Herzfrequenz  
Förderung von Gelassenheit  
Stärkung der Selbstwahrnehmung  
Verbesserung des Schlafs  
Stärkung des Immunsystems



Kursbeginn  
auf Anfrage

Kursorte

**Frankenwaldklinik**  
**Kronach**  
**Friesener Str4 I**

**LebensWegePraxis**  
**Marktrodach**  
**Vogtsplatz4**

## Anmeldung und Information

Kursleiter Helmut Ebert  
Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG)  
Tel. 09223 - 215 80 06 oder  
Mobil 0176 - 34618976  
[h.ebert@mac.com](mailto:h.ebert@mac.com)

## Kursgebühr

6 x 90 Minuten 120 € Gruppenkurs  
6 x 90 Minuten 180 € Individualkurs

Gesund werden - gesund bleiben