



## VORSPRUNG DURCH RESILIENZ

### **Mehr innere Stärke für Gelassenheit, Erfolg & Lebensfreude mit der HeartMath®-Methode**

Ausgezeichnete Leistungen bringen, Druck und hoher Beanspruchung standhalten, gut mit Stress umgehen und Erschöpfung vorbeugen: **Die Fähigkeit zur Selbstregulation ist der Schlüssel dazu.** Das können Sie sogar messen. Mit modernen Biofeedbacksystemen, am Computer oder Smartphone. Und das Beste daran: Schon die allerersten Selbstregulations-Übungen zeigen sofort eine Wirkung – in Ihnen und auf dem Bildschirm. Das motiviert, weiterzumachen und die Selbstregulation zu stärken. Und zwar nachhaltig!

**Resilienz ist die Fähigkeit, sich auf Stress, Herausforderungen oder Widrigkeiten vorzubereiten, darauf angemessen zu reagieren und sich davon wieder zu erholen.**

Resilienten Menschen gelingt es also gut, das eigene Verhalten zu steuern und dadurch flexibel und angemessen auf unterschiedliche Situationen zu reagieren. Sie verfügen über eine hohe Selbstregulationsfähigkeit.

### **Erfahren Sie mehr!**

Informieren Sie sich vor Ort. Nach einer kurzen Einführung beantworte ich Ihre individuellen Fragen.

**Termine: Informieren Sie sich auf meiner Homepage unter „Aktuelles“**

**Ab 4 Teilnehmern bieten wir Ihnen auch individuelle Termine an.**

Ort: Praxis für Gesundheitsbegleitung & Beratung, Bövergeest 90

Anmeldung erbeten.