



Plattform Mitglieder für Mitglieder

Wir freuen uns, euch zur ersten Plattform 2017 einzuladen.

Thema

Einführung in die Herzintelligenz-Methode

Workshop über den Zusammenhang zwischen Emotionen, dem vegetativen Nervensystem und dem Herzen.

- Theoretische Einführung
- Selbstreflexion anhand von Übungsblättern
- Mit Biofeedback werden wir unsere innere Entspannungsfähigkeit messen und damit direkt verfolgen können, wie unser Herz auf verschiedene Übungen reagiert (Herzratenvariabilität)
- Austausch

Leitung: Camilla Ryffel

Datum:	Dienstag, 30. Mai 2017
Zeit:	13.45h - 16.45h
Ort:	Flörli, Florastrasse 21, Olten
Kosten:	Fr. 20.-, am Kurstag gegen Quittung bar zu bezahlen
Anmeldung:	bis Montag, 29. Mai 2017 judith.gautschi@atem-schweiz.ch

Die Teilnahme an einem Plattform-Nachmittag wird mit 3 Stunden Weiterbildung bestätigt.

Mit herzlichem Gruss

Vorstand AFS

Franziska Pfeuti Monica Brunner Judith Gautschi