Wirkung der Übung

Wenn Herzschlag, Atmung und Blutdruck im Gleichklang schwingen, kann uns die Intelligenz des Herzens wieder führen.
Die Vergebung, die Würdigung, die Anerkennung, die Dankbarkeit, die Demut und die Liebe - das alles sind "Herzensqualitäten", die es uns ermöglichen, mit schweren Traumata, Verletzungen und Erlebnissen sanft und heilsam umzugehen.

"Man sieht nur mit dem Herzen gut."
Antoine de Saint-Exupéry

Der HerzKreis:

- führt körperlich zu einer Entspannung der Atemmuskulatur und des gesamten Brustraumes; Schultergürtel und Herz-Kreislaufsystem werden entlastet

- hilft Gefühle der Enge, Angst, Wut und Trauer in Weite, Vertrauen, Frieden und liebevolles Annehmen zu verwandeln

- lässt innere Freiheit und Gelassenheit entstehen

- ermöglicht mir, meinen Körper wieder zu fühlen

Ulrike Podehl-Stock, HerzKreis Trainerin
Seelendo Heil- und Meditationszentrum
Oberdorf 9 - 23948 Parin
Telefon 03881 7584970
Mobil 0173 2349807
Mail ulrikeposto@aol.com
www.seelendo.de

Seelendo

Der HerzKreis
im Seelendo Klangdom

www.seelendo.de
www.derherzkreis.de

Der HerzKreis

Der HerzKreis bildet einen Zyklus von 12 Ausdrucks-bewegungen, die einen inneren Zugang zu einer liebevollen und freundlichen Haltung zu sich selbst und anderen erfahrbar werden lassen.
Das Herz verbindet Oben (Geist und Universum) mit Unten (Erde).
Das Herz steht im Mittelpunkt, von ihm wird alles berührt, die Organe, alle Zellen sowie alle Emotionen.
Somit ist **der HerzKreis** für jeden Menschen geeignet um im Gleichgewicht der Mitte zu bleiben oder wieder dort hinzugelangen.

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

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

Ich schenke mir ein inneres Lächeln

Ich nehme den Stress raus

Ich sende Herzensgrüße

Ich ändere mich selbst

Ich umarme meine Wut

Ich gebe mir Zeit und Raum

Ich vergebe anderen und mir selbst

Ich stoppe meine Gedanken

Ich bleibe geduldig

Ich vertraue

Ich erfülle mir Herzenswünsche

Ich atme tief und bewusst

Der HerzKreis