

## Web-Seminar: Und plötzlich wird vieles leichter

### Herzintelligenz beim Kind und beim Erziehenden

Bei Kindern wie Erwachsenen hat Stress ähnliche Auswirkungen. Alltagstaugliche Strategien helfen Kindern wie Erziehenden, gesunde neue Muster zu entwickeln und Stress langfristig selbstwirksam zu begegnen. Wenn wir uns mit unserem Herzen und dessen Intelligenz verbinden, hilft es uns, klarer zu denken und Lösungen zu finden, wo vorher scheinbar keine waren.

So früh wie möglich die Intelligenz des Herzens kennen zu lernen, stärkt

- das Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein sowie
- die Fähigkeit zur Selbstregulation.

Herz-Kohärenz ist ein messbarer Zustand, bei dem Herz und Verstand/Gehirn in optimaler, harmonischer Weise miteinander verbunden sind. Für mehr Gesundheit, Gelassenheit und Wohlbefinden in allen Bereichen des Lebens.

#### Inhalte des Seminars:

- Was passiert bei Stress im Körper? Warum reduziert sich bei Stress die Denk- und Leistungsfähigkeit?
- Wohin mit meinen Emotionen und was haben Emotionen mit Stress zu tun?
- Wie geht herzfokussierte Atmung, um schnell und überall Stressreaktionen zu stoppen?
- Biofeedbackmessung mit Handy oder Laptop. Dabei handelt es sich um eine wissenschaftlich belegbare Methode. Bei diesen Messungen wird sichtbar, wie schnell positive Gedanken/Gefühle unsere Selbstregulationsmechanismen verbessern.
- Vorstellung der für Kinder geeigneten Apps, mit der diese in fünf- bis zehninütigen Übungen trainieren können, sich besser zu konzentrieren und ihre Gefühle so zu lenken, dass sie sich entspannt und wohler fühlen.
- Die positive Wirkung unserer Herzqualitäten, wie Wertschätzung, Dankbarkeit, Mitgefühl und Akzeptanz/gegenseitige Akzeptanz auf uns und unsere Umgebung.

#### Nummer

24725-132

#### Datum

07.04.2025

08.04.2025

05.05.2025

#### Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

#### Ort

Web-Seminar mit Zoom

#### Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

#### Referent/in

**Birgit Lütkehölter**

Heilpraktikerin

Gestalttherapeutin (BVPPT)

#### Teilnehmende (max.)

15

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

240.00 €

#### Normaler Preis für Externe

315.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

1.60

#### Unterrichtsstunden

24