



Erschienen am 19.09.2013
288 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-87387-947-8

Regine Herbig

Gefühlsregulierung – ein Tor zu innerer Balance

Stressbewältigung durch Herz-Resonanz

Dieses Buch führt Sie in eine Methode zur Selbstregulierung ein, bei der das physische und emotionale Herz im Mittelpunkt stehen. Herz-Resonanz basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen über den messbaren Zusammenhang zwischen Emotionen, Herz und Gehirn. In einem systematisch aufgebauten Übungsprogramm lernen Sie, wie Sie über die Herz-Resonanz-Atmung und die Kraft der positiven Gefühle Ihre Physiologie tiefgreifend beeinflussen und Ihr vegetatives Nervensystem in vollständige Balance bringen können.

Das Programm ist speziell auf die unmittelbare Anwendung vor, in und nach Stressmomenten zugeschnitten und begleitet Sie schrittweise bei der Integration in Ihren Alltag. Die angebotenen Übungen sind einfach, effektiv und überall einsetzbar. Sie bringen mehr Gelassenheit, Freude und Herzenergie in Ihr Leben.

Biografien

Regine Herbig

Regine Herbig ist Atemtherapeutin, Coach und Trainerin und hat in mehr als 30 Jahren in der Begleitung von Menschen mit stressbedingten und psychosomatischen Beschwerden reiche Erfahrungen sammeln können. In Ihrer Arbeit verbindet sie Körpertherapie, Psychologie und Spiritualität miteinander. www.RegineHerbig.com
www.Herz-Resonanz.com

Pressestimmen

"Das Buch ist eine wirkliche Bereicherung in der Atemliteratur und für den Laien als Begleitung zur Atemtherapie wunderbar geeignet."- Ute Ross in "Atem - die Zeitschrift"1/2014

"Auf den ersten Blick scheint das sechswöchige Programm von Regine Herbig sehr umfangreich zu sein. Auch die Zahl der aufgeführten Übungen wirkt zunächst einmal eher entmutigend. Als

Leser fragt man sich unwillkürlich, wie man all diese Übungen - so ganz nebenbei - in den Alltag integrieren soll. Lässt man sich jedoch ein auf die behutsame Einführung der erfahrenen Autorin und beginnt mit einer einfachen Übung – für drei bis fünf Minuten am Tag –, dann spürt man sehr schnell, wie gut es tut, neuen Raum zu schaffen für Atem und Gefühle."- www.dieyogapraxis.ch