



Erschienen am 19.09.2013  
288 Seiten  
Format: x  
ISBN: 978-3-95571-268-6

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](http://www.RegineHerbig.com)  
[www.Herz-Resonanz.com](http://www.Herz-Resonanz.com)