

## » HerzKreis-Training in 12 Minuten

Wie Sie Ihrem Herzen wirksam Gutes tun können

**Kennen Sie das? Arbeiten bis zum Umfallen, kein ruhiges Wochenende, nur selten Urlaub und immer auf Abruf? Wer sich ständig getrieben fühlt, setzt sein Herz unter Dauerfeuer. Kein Wunder, zählen Kreislauferkrankungen zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen der westlichen Bevölkerung. Wie aber können wir in einer anspruchsvollen Arbeitswelt gesund und leistungsfähig bleiben?**

Im Zentrum unserer Lebenskraft steht das Herz. Es schlägt täglich mehr als 100'000 Mal für uns und sorgt dafür, dass unser Körper durchblutet und Lunge und Gehirn mit Sauerstoff versorgt werden. Wir vertrauen auf seine Funktionalität, ohne uns weiter Gedanken darüber zu machen was es braucht, damit es seinen treuen Dienst weiterhin tut. Doch das ist nicht selbstverständlich. Erst wenn das Herz aus dem Tritt kommt merken wir, was wir an ihm haben.

### Chronischer Stress schwächt das Herz

Nicht nur Zigaretten, Schweinebraten oder wenig Bewegung verschleissen den Lebensmotor. Auch chronischer Stress, depressive Verstimmungen und andere seelische Nöte machen dem Herz zu schaffen. «Es hat mir das Herz gebrochen»,

auf Aussenreize, man ist schreckhaft und der Körper befindet sich dauernd in Alarmbereitschaft. Werden solche Spannungen nicht abgebaut, kann das fatale Folgen haben – das Risiko für Herzerkrankungen und -Infarkt steigt.

### Der Anspannung entgegenwirken: Time-Out statt Burn-Out

Eine wirksame Art, seinem Herzen etwas Gutes zu tun, ist das HerzKreis-Training. Es wurde in den 90er Jahren von Dr. Alvis Gaussmann und Dr. Michael Schmidt, ursprünglich als Nachsorge für Patienten mit Herzerkrankungen, entwickelt. Jahrelange Erfahrungen zeigen, dass es sich darüber hinaus als Prophylaxe für jeden eignet, der beruflich oder familiär stark belastet ist. Die Entwicklung des HerzKreises reifte in 10-jähriger Arbeit und integriert verschiedene Elemente aus asiatischen Philosophien, wie Tai Chi oder Qi Gong. Als Essenz daraus entstand eine kompakte Abfolge für den westlichen Alltag. Der HerzKreis lässt sich praktisch überall durchführen – egal ob zu Hause oder im Büro, stehend oder sitzend.

Das Programm besteht aus 12 Übungen, die Körper, Seele und Geist gleichermaßen ansprechen und miteinander verbinden. Besonders interessant dabei ist, dass es nicht allein um Bewegungsübungen geht, sondern diese auch mit inneren Prozessen verknüpft werden: beispielsweise mit Themen wie «mit Wut umgehen», «sich Raum geben», «im Hier und Jetzt leben» und andere mehr. Die Übungen bilden eine Einheit und sind leicht zu merken. In nur zwölf Minuten gönnen Sie so Ihrem Herzen eine Pause, öffnen sich einen Zugang zu einer freundlichen Haltung zu sich selbst und zu anderen. Weitere Informationen: [www.derherzkreis.de](http://www.derherzkreis.de)

### Danken Sie Ihrem Herzen

Ein Beispiel, wie Sie Ihr Herz täglich stärken können: Konzentrieren Sie sich für einen Moment auf Ihr Herz. Hören oder spüren Sie, wie es schlägt? Merken Sie, wie es das Blut durch Ihren Körper pumpt und ihn damit mit lebenswichtigen Stoffen versorgt? Werden Sie sich bewusst, dass ihr Herz jeden Tag unaufhaltsam für Sie arbeitet und bedanken Sie sich bei ihm. – Spüren Sie,



Erst wenige Jahre bekannt: HerzKreis-Training.

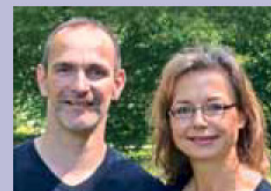
«da ist mir vor Schreck das Herz stehen geblieben», «ich habe fast einen Herz-Kasper bekommen», sind Redensarten, hinter denen mehr als eine Floskel steckt. Die Folgen emotionaler Belastung sind Herzrasen, Druckgefühle in der Brust oder Atemnot. Menschen mit chronischem Stress nehmen ihre Umwelt anders wahr. Das Gehirn reagiert intensiver

wie gut es tut, dem Herzen Achtsamkeit zu schenken? Haben Sie Lust auf mehr? Dann empfiehlt sich das HerzKreis-Training mit Gabi Lindemann und Andi Schmidbauer. (Siehe Tipp unten)

Gabriele Lindemann

Seminar-Tipp

### Auftanken im Alltag in 12 Minuten mit dem HerzKreis-Training



mit Gabi Lindemann  
und Andi Schmidbauer

Wirkungsvolle Entspannung  
bei akuten Belastungen und hohen  
Selbstansprüchen. Zur Stress-  
vorsorge und Burnout-Prophylaxe.

18. – 19. 11. 2011 (Fr./Sa.)  
in Küsnacht ZH

Infos und Anmeldung unter:  
[www.tcco.ch](http://www.tcco.ch) (unter weitere Seminare)  
oder Tel. 044 500 99 00