

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

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	24726-018
Datum	16.03.2026 17.03.2026 20.04.2026
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.)	16
Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen	240.00 €
Normaler Preis für Externe	315.00 €
Bildungspunkte (ECTS)	1.60
Unterrichtsstunden	24