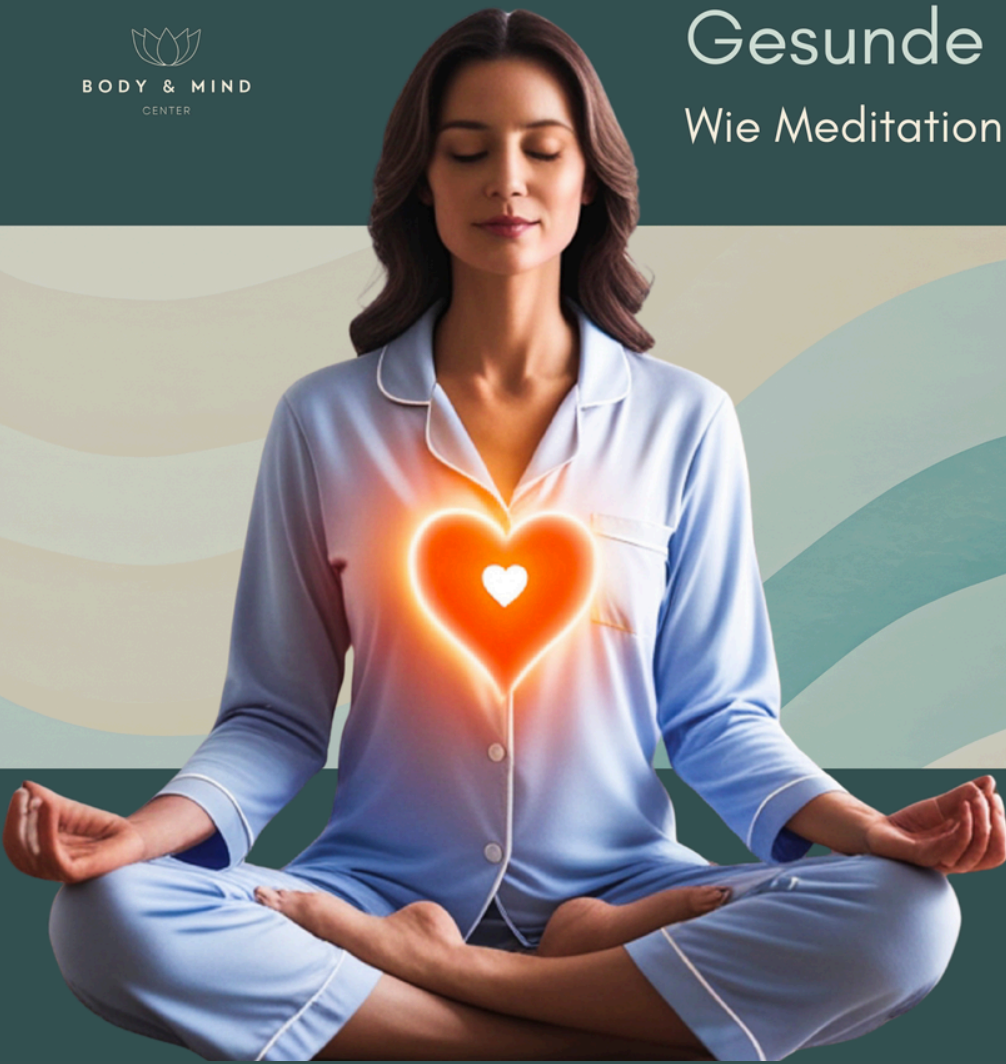


Gesunde Herzfrequenzen

Wie Meditation hilft, Ruhe zu bewahren.



Ein Workshop von ie-yoga.com
Mit Patricia Pineiro

DONNERSTAG, 16. APRIL 2026 - 18.30 - 20.30 UHR

Unser Herz schlägt rund 100'000 Mal pro Tag. Meist ohne, dass wir ihm bewusst Aufmerksamkeit schenken. Doch unser Herz reagiert sensibel auf Stress, Emotionen, Gedanken und unsere Atmung. In diesem interaktiven Workshop erfahren wir, **wie Meditation, Atemübungen und bewusste Körperwahrnehmung das Herz beruhigen** und das Nervensystem stärken können.

Wir lernen auf einfache Weise wie unser Herz mit dem Nervensystem verbunden ist, was Herzfrequenz und Herzfrequenzvariabilität bedeuten, wie Stress unseren Herzrhythmus beeinflusst und wie **Meditation** und **Atemübungen** den Vagusnerv aktivieren und somit für eine nachhaltige Regeneration sorgen. Dabei beziehen wir auch die yogische Sichtweise und Tradition mit ein.

Neben kurzen, verständlichen Inputs, steht vor allem die eigene Erfahrung im Mittelpunkt. Atem, Meditation und Achtsamkeit öffnen den Raum, den eigenen Herzrhythmus wieder bewusst zu spüren. Der Workshop vermittelt einfache, alltagstaugliche Übungen, die Sie auch im Berufs- oder Familienalltag anwenden können. **Ziel des Workshops:** mehr Ruhe, Stabilität und Herzgesundheit.

Kurskosten: CHF 30 inkl. kleiner Snack mit Getränk

Kursleitung: Patricia Pineiro www.ie-yoga.com

Im Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn, www.bodymind-center.ch

Anmeldung info@bodymind-center.ch