



24.11.2023 - 05:39 Uhr

**Treffen Sie unsere Medienpartner: HeartMath**



# HeartMath®

## Certified Trainer

**Martina Lewis**



**Treffen Sie unsere Medienpartner: HeartMath**

**Treffen Sie unsere Medienpartner: HeartMath**

### **Das Leben von Unternehmerinnen mit HeartMath verändern**

Hallo an all die inspirierenden Unternehmerinnen da draußen! Lassen Sie uns HeartMath kennenlernen - eine einfache, aber wirkungsvolle Methode, die Ihr berufliches und privates Leben revolutionieren kann, indem sie sowohl herzzentrierte Techniken als auch Biofeedback-Technologie einsetzt.

HeartMath wurde in den 1990er Jahren entwickelt und ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, die die Verbindung zwischen Herz und Gehirn betont. Sie wurde entwickelt, um Stress zu reduzieren, die Entscheidungsfindung zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Betrachten Sie es als eine Geheimwaffe in Ihrem unternehmerischen Werkzeugkasten!

In der schnelllebigen und komplexen Welt von heute haben wir alle mit einer Vielzahl von Herausforderungen zu kämpfen. HeartMath bietet einige wirklich praktische Werkzeuge, die Ihnen helfen, alles reibungsloser und klarer zu bewältigen und Ihre Fähigkeiten in jedem Bereich Ihres Lebens zu verbessern.

### **Schnelle, einfache Techniken und Biofeedback-Technologie**

HeartMath ist ein echter Wendepunkt, weil es so einfach und schnell anzuwenden ist. Sie können die einfachen Techniken selbst in den hektischsten Tag einbauen. Das wirklich Tolle ist die Biofeedback-Technologie, wie der Inner Balance Sensor. Er gibt Ihnen sofortige Rückmeldung darüber, wie gestresst Sie sind und verfolgt Ihre Fortschritte, so dass Ihr Training noch effektiver wird. Diese Technologie hilft Ihnen, einen Zustand der Herzkohärenz zu erreichen, in dem Sie das Beste aus dem Angebot von HeartMath herausholen können.

### **Vorteile für das Berufsleben**

- Schärfere Entscheidungsfindung: Verbessern Sie Ihre Fähigkeit, komplexe Situationen mit mehr Intuition und Klarheit zu analysieren.
- Gesteigerte Kreativität und Konzentration: Bleiben Sie fokussiert und kreativ, auch an hektischen Arbeitstagen.
- Effektive Stressbewältigung: Lernen Sie, Stress in Echtzeit zu bewältigen, um ein Burnout zu verhindern.

## Vorteile für das persönliche Leben

- Emotionale Stabilität: Erreichen Sie ein emotionales Gleichgewicht für bessere persönliche Interaktionen.
- Verbesserte körperliche Gesundheit: Wirken Sie sich positiv auf Ihre allgemeine Gesundheit aus.
- Erhöhte Selbsterkenntnis: Gewinnen Sie tiefere persönliche Einsichten für eine langfristige Selbstverbesserung.

Stellen Sie sich vor, dass Sie dank Ihres HeartMath-Trainings mit Ruhe und Konzentration in ein wichtiges Meeting gehen oder einen persönlichen Konflikt mit Mitgefühl und Klarheit bewältigen.

Die 1-on-1-Coaching- und Gruppensitzungen, die mit Biofeedback-Technologie angereichert sind, sind darauf zugeschnitten, Ihnen zu helfen, die HeartMath-Techniken effektiv zu beherrschen. Diese Sitzungen lassen sich flexibel in Ihr unternehmerisches Leben einfügen, so dass Sie die Vorteile von HeartMath voll ausschöpfen können.

HeartMath ist mehr als nur ein Werkzeug zur Stressbewältigung; es ist ein Weg zu einem erfüllteren, ausgeglicheneren und erfolgreicherem Leben. Wenn Sie als Unternehmerin HeartMath und seine Biofeedback-Technologie nutzen, verwandeln Sie Herausforderungen in Chancen für Wachstum und Erfolg in jedem Aspekt Ihres Lebens.

Martina Lewis kombiniert mehr als 25 Jahre Erfahrung in der Unternehmensführung mit HeartMath-Fachwissen und hat einen Ansatz entwickelt, der nicht nur einzigartig ist, sondern auch den realen Herausforderungen von weiblichen Führungskräften entspricht, so dass Sie praktische und effektive Ergebnisse erzielen.

Verpassen Sie nicht die Art and Startup Night der SwissFinTechLadies!

Hier ist die Website der Veranstaltung

<https://swissfintechladies.com/art-and-startup-night/>

Hier ist der Link zum Ticketkauf

<https://swissfintechladies.com/product/donors-gala-ticket/>

Investors club <https://emotional-agility.dg1.com/vc4diversity/pages/memberships>

Webseite <https://swissfintechladies.ch/>

Karen Wendt

President of SwissFinTechLadies

Medieninhalte



Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100096065/100913810> abgerufen werden.