



# INNERE BALANCE

## Mit der Kraft des Herzens zu Lebendigkeit, Freude und Gelassenheit

Die Arbeit mit dem Herzen vertieft den Selbstkontakt, fördert die Beziehungsfähigkeit und stärkt die Gesundheit. In der Gruppe INNERE BALANCE begleiten wir die Teilnehmer/innen achtsam bei den körperorientierten Partnerübungen, Gesprächen und Meditationen.

Leitung	Suna Baldinger und Bernhard von Bresinski
Ort	Limmatstrasse 107, 8005 Zürich, 4. Stock
Zeit	jeweils am ersten Dienstag des Monats von 19:00 – 21:30
Kosten	290.- pro Quartal   80.- pro Abend   40.- pro Schnupper-Abend
Termine	Schnupper-Abende   Di 05. März   Di 03. Sept 2019 1. Quartal: 02. April   07. Mai   04. Juni   02. Juli 2019 2. Quartal: 10. Sept   08. Okt   05. Nov   03. Dez 2019
Mehr Info	<a href="http://www.sunabaldinger.ch">www.sunabaldinger.ch</a> oder <a href="http://www.bvonb.ch">www.bvonb.ch</a>
Anmeldung	<a href="mailto:info@sunabaldinger.ch">info@sunabaldinger.ch</a> oder <a href="mailto:info@bvonb.ch">info@bvonb.ch</a>

## Innere Balance durch Herz-Resonanz

Wenn wir unser Leben verändern und unser Wohlbefinden verbessern möchten, dann kommen wir um einen zentralen Schritt nicht herum: wir müssen in Resonanz treten – mit uns selbst, mit unseren persönlichen Schatten, mit Anderen und der Welt. Dies gelingt, wenn wir unser Herz öffnen und Mitgefühl entwickeln. In der Gruppe arbeiten wir mit einer einfachen Form von Herzkontakt, wobei wir eine Hand auf das Herz unseres Gegenübers legen und uns gegenseitig mitteilen, was wir wahrnehmen. Spezifische, herzorienteerte Übungen (Atemübungen und Meditationen) fördern eine persönliche Herzpraxis im Alltag.

Der harmonische Rhythmus unseres Herzschlags ist entscheidend für unsere mentale, emotionale und körperliche Verfassung. Durch einen bewussten Kontakt mit dem Herzen werden Emotionen beruhigt, die Stimmung wird ausgeglichener, das Immunsystem gestärkt, der Blutdruck und die Stressregulation werden verbessert.