

# HEARTMATH MEDITATIONS WORKSHOP

- Lær at benytte HeartMath-metoden til at kontrollere din følelsesmæssige tilstand



KBH & AARHUS

*" Vi kan ikke altid bestemme, hvad vi føler, men vi kan bestemme, om vi vil give uhensigtsmæssige følelser energi og magt, eller om vi aktivt vil ændre dem til at være mere hensigtsmæssige "*

...

På workshoppen får du mulighed for at øve dig i at benytte HeartMath-metoden til at kontrollere din indre følelsesmæssige tilstand. Du vil lære, hvordan du kan benytte HeartMath-metoden til, at:

- Håndtere stress, konflikter og pressede situationer
- Stoppe negative følelser som irritation, tristhed, angst og vrede
- Vælge en ny positiv sindstilstand og skabe mere glæde og ro

---

**HeartMath-metoden er en enkel, videnskabelig baseret vejtræknings- og meditationsteknik, hvor du ved hjælp af en øre-sensor (der måler din hjerte-rytme-variabilitet) kan monitorere og ændre din følelsesmæssige tilstand!**

...

- A) Du kan benytte HeartMath-metodens vejtrækningsteknik her-og-nu til at ændre din følelsesmæssige tilstand, når du rammes af følelser som stress, angst, vrede, irritation og tristhed
- B) Du kan benytte HeartMath-metoden til at opbygge flere varige positive følelser og mere ro ved at benytte metoden til at meditere 10-20 minutter dagligt

...

Workshoppen er for dig, der ønsker inspiration og hjælp til at implementere HeartMath som en naturlig del af hverdagen for at skabe et liv med mindre stress og negative følelser, og mere glæde, ro og balance!

Der kræves ingen særlige forudsætninger for at deltage, og med HeartMath-metoden bliver både følelsesregulering og meditation nemt og noget alle kan lære

...

Tilmelding [mm@malenemygind.dk](mailto:mm@malenemygind.dk) eller [belinda@heartteam.dk](mailto:belinda@heartteam.dk)  
Der serveres the, kaffe, vand og sunde snacks under workshoppen  
Pris: kr. 500,- inkl. moms

...

Vi håber at se dig,  
Belinda Donkin & Malene Mygind



---

**KØBENHAVN** - 8.12.2015 - 8.2.2016 - 29.3.2016 - 8.6.2016 - kl.18.00-22.00 - Gl. Strand 34, 4 th., 1202 København K

**AARHUS** - 15.12.2015 - 18.2.2016 - 14.6.2016 - 25.8.2016 - kl.18.00-22.00 - Vestergade 1, 8000 Aarhus C