

# Vertiefungskurs Herzwärts®

Wissen und Erkenntnisse aus dem Herzwärts®-Seminar  
erweitern und festigen

Rechtzeitig  
buchen und  
**Frühbucherpreis**  
sichern!



## Workshop

# Die Selbstregulierungsfähigkeit durch Achtsamkeit verbessern

---

Automatisch ablaufende Schutzreaktionen werden in der frühen Kindheit erworben und durch ständige Wiederholung zur Gewohnheit. Im Erwachsenenleben agieren wir dann oft ohne äussere Notwendigkeit. Dies geht jedoch einher mit starken Emotionen und dringlich scheinenden Handlungsimpulsen. Immer dann, wenn sich daraus ungewünschte Resultate ergeben, neigen wir dazu, uns schlecht zu fühlen oder die Schuld jemand anderem zu geben.

In diesem Workshop werden Wissen und Erkenntnisse aus dem Herzwärts®-Seminar erweitert und vertieft. Im Fokus stehen Alltagstransfer und Bezug zur Stressregulierung des autonomen Nervensystems. Die Teilnehmenden lernen einen angemessenen Umgang mit unangenehmen Emotionen, Gedanken und Körperwahrnehmungen. Dies geschieht, indem das autonome Nervensystem und die damit verbundenen älteren Gehirnteile über Körper- und Imaginationsübungen direkt angesprochen werden und so die eigene Selbstregulierungsfähigkeit verbessert wird. Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und ein waches, forschendes Interesse sind dafür wichtige Voraussetzungen. Dazu erhalten die Teilnehmer:innen eine Vielfalt an einfachen und wirksamen Methoden, die sie im Kurs ausprobieren und im Alltag nutzen können.

Der Vertiefungskurs Herzwärts® kann auch ohne vorherige Teilnahme am Seminar Herzwärts® gebucht werden. Grundkenntnisse der IBP Charakterstil-Theorie werden vorausgesetzt.

## Infos zum Workshop

---

### Dauer

2 Tage

---

### Daten

29.-30.03.2025

---

### Leitung

Ansula Keller | Coach IBP

---

### Anzahl Teilnehmer:innen

Min. 12, max. 24

---

### Voraussetzungen

Grundkenntnisse der IBP Charakterstil-Theorie

---

### Kosten pro Person

CHF 600.-

**Frühbucherpreis:** CHF 540.-

IBP Fachmitglieder erhalten 10% Rabatt

---

### Veranstaltungsort

IBP Institut, 8400 Winterthur

---

### Gut zu wissen

Der Vertiefungskurs «Herzwärts®» baut auf dem «Herzwärts®»-Seminar auf. Kenntnisse können auch in Vorbereitung für den Kurs erworben werden. Melden Sie sich hierzu beim IBP Sekretariat.