

# Was bedeutet das?

## Herzkohärenz

- ein wissenschaftlich fundierter Ansatz zur bewussten Nervensystemsregulation
- durch gezielte herzfokussierte Atemführung, klare Aufmerksamkeitslenkung und strukturierte Übungen lernst du dein inneres System zu stabilisieren und Energieverluste zu reduzieren
- meßbar - Herzkohärenzmessungen machen sichtbar wie sich dein innerer Zustand verändert
- trainierbar - mittels Coherence-Praxis

## EFT

- **E**motional **F**reedom **T**echniques
- Klopfakupressur als Methode zum Lösen von Blockaden und emotionaler Erleichterung