



## Herzintelligenz-Coaching

— Andreas Feldmann —

### **BEGLEITTHERAPIE BEI CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN MIT HEARTMATH®**

Die HeartMath®-Methode basiert auf dem gezielten Training der Herzfrequenzvariabilität (HRV). Die HRV zeigt, wie flexibel das autonome Nervensystem auf Herausforderungen reagieren kann. Ziel des Coachings ist es, die natürliche Selbstregulation des Körpers zu stärken. Die Coachees lernen, besser mit Belastungen umzugehen, ihre Energie bewusster einzusetzen und langfristig mehr innere Stabilität zu entwickeln. Dadurch kann der Heilungsprozess bei verschiedensten Beschwerden und Erkrankungen nachweislich gestärkt werden.

Wichtig: Das Coaching versteht sich als begleitender, ergänzender Ansatz in Prävention und Therapie und ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Die Wirksamkeit der HeartMath®-Begleittherapie wurde in unzähligen wissenschaftlichen Studien belegt (Links zu den Studien finden Sie auf [www.herzintelligenz-coaching.ch](http://www.herzintelligenz-coaching.ch)).

## KONTAKT

☎ +41 76 283 48 09

📍 Andreas Feldmann  
Bäumlihofstrasse 49  
CH-4058 Basel

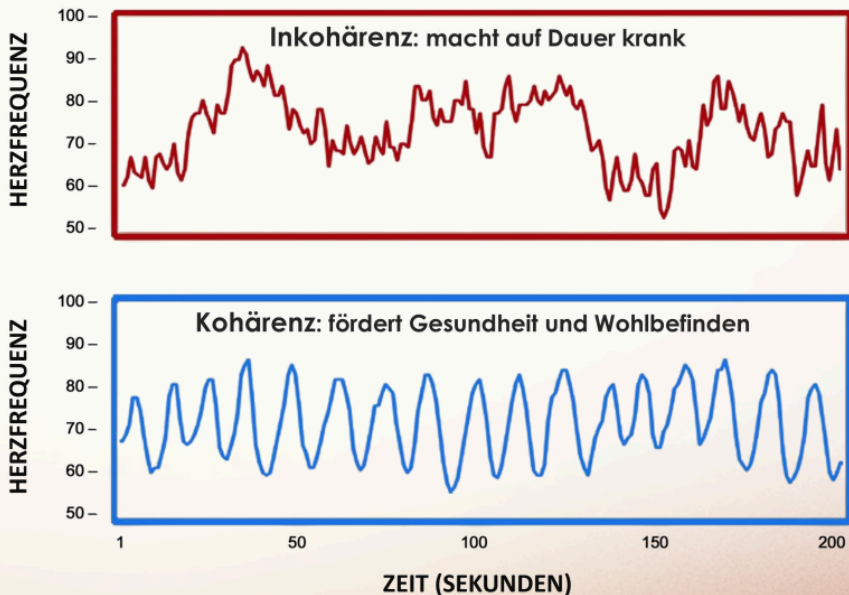
✉ [andreas@herzintelligenz-coaching.ch](mailto:andreas@herzintelligenz-coaching.ch)

🌐 [www.herzintelligenz-coaching.ch](http://www.herzintelligenz-coaching.ch)

Bei welchen Beschwerden und Erkrankungen hat sich HeartMath® bewährt?

- Burn-out und stressbedingte Erschöpfung
- Stress- und Überlastungssymptome im Berufs- und Privatleben
- Schlafstörungen
- Herz-Kreislauf-Beschwerden und Erkrankungen
- Bluthochdruck
- chronische Entzündungskrankheiten
- chronische Schmerzen
- innerer Unruhe, Angst oder Überforderung
- Posttraumatischer Stress
- Depression

Weitere Anwendungsgebiete finden Sie auf [www.herzintelligenz-coaching.ch](http://www.herzintelligenz-coaching.ch)



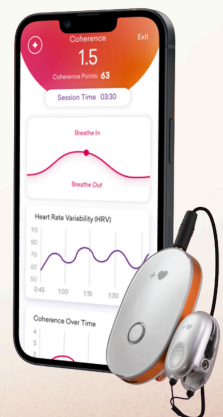
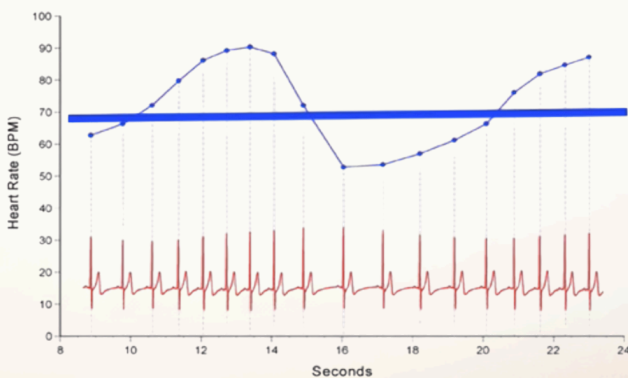
## Wie funktioniert das Herzintelligenz-Coaching?

Das Coaching mit der HeartMath®-Methode findet als Einzelsetting in einer achtsamen, ruhigen und geschützten Atmosphäre statt. Es verbindet:

- Atembasierte Übungen, welche einfach erlernbar und gut in den Alltag integrierbar sind
- Emotionale Selbstregulation
- Mentale Fokussierung
- Messung der Herz-Hirn-Kohärenz und der Herzratenvariabilität (HRV) mittels einem Bio-Feedbacksystem, um Fortschritte messbar zu machen

## Für wen ist das Coaching geeignet?

HeartMath® wirkt insbesondere bei Menschen, welche bei gesundheitlichen Problemen soweit möglich ihre Selbstwirksamkeit zurückgewinnen und dadurch Verantwortung über ihr gesundheitliches Befinden übernehmen wollen.



## Über mich

Als zertifizierter HeartMath®-Trainer & Coach begleite ich Menschen dabei, innere Balance, Resilienz und Selbstregulation zu stärken – mit Klarheit, Empathie und wissenschaftlicher Fundierung.

## Weitere Angebote

- HeartMath® – Resilienz Training
- HeartMath® – Gruppentraining
- HeartMath®-Training für Sportler
- Lösungsfokussiertes Herzintelligenz-Coaching – für Lösungen, welche für Verstand UND Herz stimmig sind
- Persönlichkeitsentwicklung mit Herzintelligenz
- Erkenntnis-Spaziergang

Details zu den verschiedenen Angeboten finden Sie auf [www.herzintelligenz-coaching.ch](http://www.herzintelligenz-coaching.ch)

"Zentriere dich in deinem Herzen, so richtest du dich nach innen aus und stärkst deine liebevollen, annehmenden und einfühlsamen Anteile. Erkenne dein Herz als den zentralen, heiligen Ort, aus dem heraus du wirken solltest. Auf diese Weise wird das Herz zum Ausgangspunkt für deine ganzheitliche Entwicklung, Genesung und Lösungsfindung."



**HeartMath.**

Zertifizierter Trainer & Coach

