

## Referenzen

„Wir sind ein Anwaltsteam mit 3 Standorten in Österreich und mehreren Mitarbeitern. Wir haben 2 wertvolle Mitarbeiter in führender Position durch Burn-Out verloren. Abgesehen von der menschlichen Tragödie waren auch die finanziellen Folgekosten enorm. Frau Kannengießler hat uns nachhaltig wirksame Methoden aufgezeigt, um mit Stress sinnvoll umzugehen und den körperlichen und psychischen Belastungspegel herabsetzen zu können, und zwar nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch zu Hause.“

### HeartMath® hat uns überzeugt:



Dr. Manfred Schiffner, Rechtsanwalt



Barbara Lechner, Aqua Trainerin

„Ich habe im Resilienz Training Erfahrung zu "heißen Themen" machen können. Meine Konzepte prägten mein Verhalten, bis ich im Kurs die Erfahrung machen konnte, sie zu erkennen und zu spüren. Frau Kannengießler stützt sich stark auf Erfahrungswissen, bringt Themen rasch auf den Punkt und versteht es Lektionen so zu verpacken, dass dieses Erfahrungswissen im Alltag greifbar wird. Immer öfter und erfolgreicher greife ich auch als Aqua Trainerin auf die erlernten HeartMath® Techniken und die Biofeedback Tools zurück.“

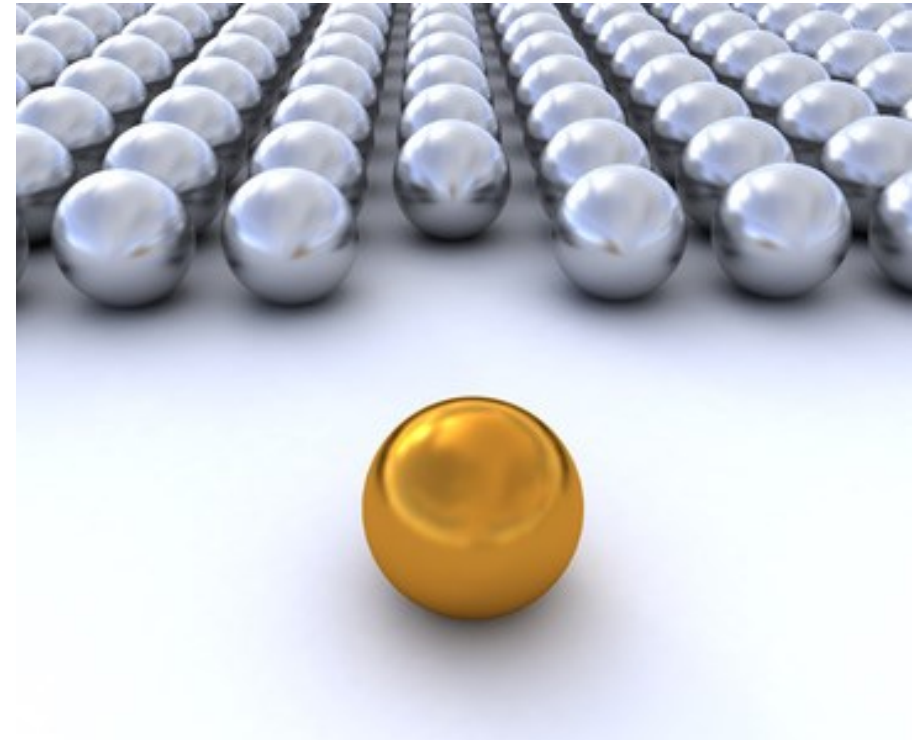


Daniel Rohrmoser, Angestellter

„Bevor ich mit dem Resilienz Training begann, war ich nahe am Burn-Out und fast schon am Weg in eine Klinik. Das Resilienz Training hat mir einen Weg gezeigt, wie ich meinen inneren Fesseln entfliehen und mehr Zeit für mich und die Meinen haben kann. Ich empfehle dieses Training jedem, der mehr über sich, seine Herzensqualitäten und die Welt in der er oder sie lebt erfahren möchte. Ich habe gelernt, dass auch ich Licht- und Schattenseiten besitze und bin von der Effektivität des Resilienz Trainings heute völlig überzeugt.“

## Erfolg durch Resilienz

Herzfokus e.U. präsentiert ein Original HeartMath® Programm



Herzfokus e.U., Klosterweg 1, Top 11, 3680 Persenbeug  
Marie-Anne Kannengießler, zertifizierte HeartMath® Trainerin  
+43.699.18178114, kontakt@herzfokus.com,  
Skype: marie.anne.kannengiesler  
www.resilienz.blogpage.eu

## Resilienz—Was ist das?

Niemand kann das Leben verhindern, Veränderung oder Verlust aufhalten und Widrigkeiten wegzaubern. Aber jeder Mensch kann lernen auf Trigger und Stress nicht mehr zu reagieren, sondern stattdessen in eine lösungsorientierte, klare und zielsichere Handlung zu gehen.

**Resilienz—erhöhte Stresstoleranz—ist keine Charaktereigenschaft, sondern ein Prozess, und damit für jeden Menschen erlernbar und erreichbar.**

Im Juni 2009 begegnete ich HeartMath® zum ersten Mal. Es war ein Impuls der mein berufliches und privates Leben grundlegend veränderte.



**Marie-Anne Kannengießer, geb. Oktober 1961 in Passau, Tiermedizinerin a.D., zertifizierte HeartMath® Trainerin und lizenzierter HeartMath® Coach.**

Eine der häufigsten Fragen die mir begegnen: „Warum haben Sie die Tierarztpraxis an den Nagel gehängt?“

Meine Antwort: „Ich will glücklich leben, meine Lebenserfahrungen weitergeben und, wie Buddha, das Leiden von Lebewesen lindern. Das kann ich so einfacher und mit den **HeartMath® Trainings** präzise, schnell und mühelos. Ich bin als Coach und Trainer einfach produktiver, effizienter und glücklicher als ich als Tierärztin je war. Mut zur Veränderung war mein Schlüssel in ein neues Leben.“



## Stress hat viele Gesichter—Ratlosigkeit ist eines davon

### Seminare, Webinare, Personal Trainings bei Herzfokus

Meine Firma heißt „Herzfokus“ — aus gutem Grund — denn genau hier, mitten im Herz, liegt der Schlüssel für positive Veränderung für jeden Menschen. Entgegen früherer Vorstellungen ist das Herz und nicht das Hirn Zentrum des menschlichen Erlebens und jeder Wahrnehmungswelt. Grundlegende Veränderungen beginnen im Herzen, sind wissenschaftlich über Veränderungen der Herzratenvariabilität (Varianz der Herzschläge in msec) und Kohärenz (harmonisches Muster der Herzratenvariabilität) messbar und einem Monitoring zugänglich.

Die **Lehrinhalte** des weltbekannten HeartMath® Institutes aus Kalifornien sind für Sie oder Ihre Firma bzw. Mitarbeiter in Webinaren (10 h), Seminaren (2 Tage) oder auch als intensives Personal Training (20 h) in englischer und deutscher Sprache zugänglich.

**Ziel:** Burn-Out Prävention, Trauma Bewältigung, berufliche Effizienz, gesteigerte Belastbarkeit, erhöhte Kreativität und Teamfähigkeit, erhöhte Wahrnehmungskompetenz.

**Kostenfreie Information:** buchen Sie ein 30 min Gespräch via Telefon, Skype oder persönlich — [kontakt@herzfokus.com](mailto:kontakt@herzfokus.com) oder klicken Sie auf den roten Telefonbutton.